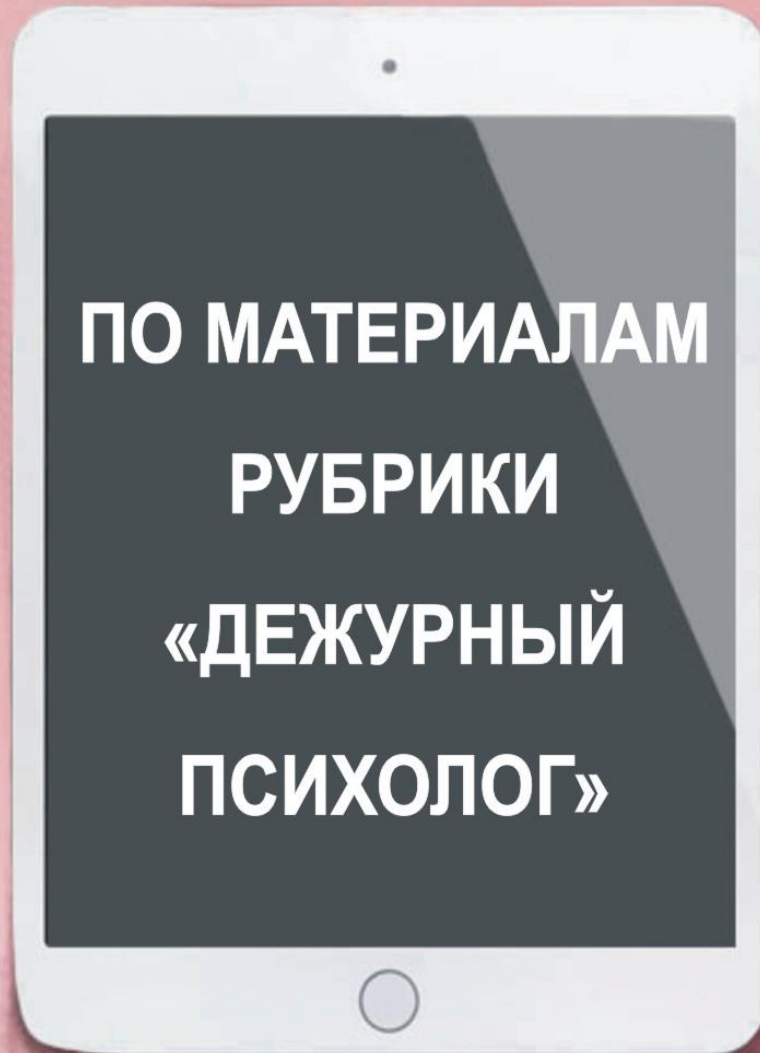




**САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ**

РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ



Саратовский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

**ПО МАТЕРИАЛАМ РУБРИКИ
«ДЕЖУРНЫЙ ПСИХОЛОГ»**

**Саратов
ИЦ «Наука»
2022**

УДК 005.32(082)

ББК 88.5я43

П41

Рецензенты:

Е.Е. Пронина – доктор филологических наук, профессор факультета журналистики МГУ им. М.В. Ломоносова

Н.А. Низовских — доктор психологических наук, профессор кафедры практической психологии Вятского государственного университета

П41 По материалам рубрики «Дежурный психолог» / под ред. доктора психол. наук, профессора Л.Н. Аксеновской, канд. педагог. наук, доцента М.В. Жижиной – Саратов: ИЦ «Наука», 2022. – 139 с.

ISBN 978-5-9999-3568-7

Данный сборник сформирован по материалам первых двух лет работы рубрики «Дежурный психолог», размещенной на сайте Регионального Центра Практической Психологии Саратовского государственного университета им. Н.Г. Чернышевского. Создание рубрики «Дежурный психолог» было инициировано в марте 2020 г. с целью реализации психологического просвещения и оказания профессиональной психологической помощи и поддержки населению в период кризисных ситуаций.

В представленных статьях преподаватели факультета психологии освещают различные практические вопросы психологии жизни, а также отвечают на вопросы читателей. Согласно концепции рубрики знакомство читателей с представленными публикациями психологов будет способствовать улучшению качества жизни, самопознанию, формированию потребности в углублении психологических знаний, а также рубрика может служить открытой медиаплощадкой, отвечающей за связь университетской науки и психологической практики.

Для всех интересующихся практическими вопросами психологии, а также для преподавателей, аспирантов, студентов и практикующих психологов.

Иллюстративный материал заимствован из социальной сети Pinterest

УДК 005.32(082)

ББК 88.5я43

ISBN 978-5-9999-3568-7

Авторы статей, 2022

Предисловие

В период с 2020 по 2022 годы Региональным Центром Практической Психологии Саратовского государственного университета им. Н.Г. Чернышевского осуществлялась работа по пропаганде психологических знаний, развитию техник и методов психологической поддержки и помощи населению в условиях самоизоляции, социального дистанцирования и ЧС. Данная цель напрямую связана с реализацией миссии Центра, которая заключается в психологическом просвещении населения и сопровождении поведения в кризисных ситуациях.

Представляемый сборник подготовлен по материалам первых двух лет работы рубрики «Дежурный психолог» на страничке Регионального Центра Практической Психологии СГУ. Данная рубрика была открыта в марте 2020 г. в качестве фронта сопротивления пандемии, а также с целью улучшения качества жизни и формирования потребности жителей в углублении психологических знаний. Согласно концепции, рубрика может служить открытой медиаплощадкой, отвечающей за связь университетской науки и психологической практики. Статьи были подготовлены преподавателями факультета психологии по актуальным запросам читателей, и раскрывают психологические практики, направленные на решение жизненных задач жителей города Саратова и Саратовского региона в стрессовых условиях жизни.

В условиях экстремальных и чрезвычайных ситуаций психологическая помощь и поддержка становятся особенно важными. Стремительно возросшая за последние годы потребность жителей города в психологической помощи является тому подтверждением: статистика свидетельствует, что увеличилась нагрузка на телефоны доверия, на службы психологической помощи, дистанционной психологической помощи.

В связи с этим, в медиaprостранстве региона, силами СГУ была организована масштабная информационная и методическая работа, направленная на психологическую профилактику вероятных негативных последствий кризисных ситуаций и просвещение населения в новых формах адаптивного поведения.

Важно отметить, что в марте 2020 года университетским центром было инициировано открытие еще нескольких медиапроектов, таких как «Приглашенный эксперт», «Психофитнес онлайн», «Библиотека», «Дежурство магистрантов факультета психологии», «Помощь по обмену: университетский бадди». Все проекты объединяет одна миссия – медиапсихотерапия, реализующая психотерапевтический потенциал с целью снижения и минимизации негативных эффектов не только самих массмедиа, но и последствий кризисных ситуаций.

**ДЕЖУРНЫЙ
ПСИХОЛОГ**

М.В. ЖИЖИНА

ЛИЧНОЕ ОТНОШЕНИЕ: ПАУЗА ИЛИ НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ

«Несчастливым или счастливым человека делают только его мысли, а не внешние обстоятельства. Управляя своими мыслями, человек управляет своим счастьем»

Фридрих Ницше

«Мир на паузе».... Данная фраза чаще других, фигурирующая среди пугающих, а порой и шокирующих сообщений СМИ о ситуации в мире, наиболее точно передает атмосферу сегодняшнего дня. Самоизоляция, в которой мы сейчас вынужденно находимся, дает возможность посмотреть на привычные нам вещи новым взглядом: пересмотреть цели, определить новые горизонты, а возможно и переосмыслить свою жизнь. Каждый из нас в силу индивидуально-психологических особенностей по-разному переживает данную ситуацию. Однако, вне зависимости от нашего восприятия и оценки - ситуация требует от каждого мобилизации психологических ресурсов! Широко известная аксиома «Важно отношение к ситуации, а не сама ситуация» наглядно показывает, как отношение влияет не только на психологическое самочувствие человека, но и на конечный результат ситуации.

В любой ситуации право выбора всегда остается за человеком. И здесь уместно привести цитату Виктора Франкла: *«У человека можно отнять все, кроме одной вещи, последняя из человеческих свобод — это возможность самостоятельно выбирать, как относиться к тем или иным обстоятельствам».*

Приведем несколько рекомендаций, которые возможно помогут нам легче и эффективнее прожить данный период самоизоляции.

- ✚ Планируйте свой день (роль самодисциплины сейчас возрастает!). Утро является наиболее ресурсным временем, которое позволяет получить важную психологическую настройку и составить план на день. Уделяйте особое внимание своему утру как важному этапу, создающему психологическую установку на весь день.
- ✚ Ставьте себе цели на день, на неделю, на месяц - ведите самоотчеты, анализируйте проделанную работу. Помните, что когда мы занимаемся чем-то увлеченно, с интересом, мы находимся в состоянии Потока, и

тогда время летит незаметно (проверяем на себе психологические законы восприятия и оценки времени).

- ✚ Составляйте список интересных, полезных и приятных занятий на день и подумайте о них перед тем, как лечь спать (интерес и предвосхищение чего-то радостного способствуют легкому пробуждению).
- ✚ Найдите для себя минимум 5 плюсов в сложившейся ситуации (вспомните, что Вы хотели сделать, но у Вас на это не хватало времени, например, пройти интересный он-лайн курс, прочитать книгу, посмотреть фильм, навести порядок в своих электронных документах).
- ✚ Примите вызов «Робинзона» («Робинзонов») — посмотрите на ситуацию как на вызов-проверку своих психологических сил. Посмотрите на ситуацию с точки зрения собственного психологического эксперимента. Например, для студентов-психологов, данная ситуация представляет не только личностный интерес (в плане активизации самоанализа своей деятельности, самочувствия - возможности отточить свои рефлексивные практики, но и в плане активизации профессионального интереса (открываются возможности проанализировать как уже известные в науке психологические явления в нестандартных условиях, так и исследовать, изучить новые психологические феномены, осмыслить психологические эффекты появления новых трендов).
- ✚ Соблюдайте медиа гигиену — меньше читайте или смотрите негативных новостей, не участвуйте в общей гонке по пересылке негативной информации в социальных мессенджерах. Не пересылайте и не отправляйте ссылки на ролики с негативом, если это не касается информации, связанной с конкретными мерами призванными помочь человеку. Старайтесь делиться в мессенджерах позитивным медиаконтентом. Помня о том, что юмор укрепляет иммунитет. Результаты исследований автора теории позитивных эмоций Барбары Фредриксон свидетельствуют, о том, что когда человек испытывает положительные эмоции, например радость, удовольствие, любовь, то видит большее число возможностей в своей жизни. Эти выводы доказывают, что положительные впечатления увеличивают чувство собственных сил и открывают новые возможности мышления. В рамках своей теории Барбара Фредриксон ввела понятие «психологический бензин» суть которого заключается в том, что позитивные эмоции наполняют человека энергией, обеспечивая высоким уровнем мотивации к выполнению деятельности. Мы все неоднократно убеждались на практике, что приятные воспоминания улучшали наше настроение, вселяли веру и надежду в лучшее, мотивировали к действиям, и, наоборот, беспокоящие, тревожные переживания о будущем приносили энергетическое истощение.
- ✚ Ежедневно по 15-20 минут в день думайте о чем-то, что вдохновляло Вас

раньше, вспоминайте хорошие события прошлого, которые сопровождались яркими эмоциональными переживаниями. Помечтайте, пусть мечты зажгут в душе огонь, наполнят Вас яркими позитивными эмоциями и жизненным энтузиазмом.

- ✚ Завершите дела, на которые сейчас имеется время и возможность.
- ✚ Подумайте кому Вы можете оказать помощь. Доказано, что забота и бескорыстные добрые дела улучшают настроение, повышают уровень счастья и увеличивают психологическое благополучие человека. Отправьте письмо (в смс сообщении или по электронной почте) благодарности – исследованиями установлено, что чувство признательности и благодарности делает нас счастливее.
- ✚ Освойте что-нибудь новое: удивите себя самих! (на просторах интернета огромное количество бесплатных обучающих роликов в Вашем распоряжении).
- ✚ Откройте новые горизонты: подумайте, используя постулаты позитивной психологии, что нового и полезного можно извлечь из данной ситуации. К примеру, студентам - психологам посмотреть на свое дипломное исследование под новым ракурсом.
- ✚ Стараемся ежедневно выполнять физические упражнения. Известно, что даже 15 минутная зарядка, (и не обязательно утренняя), способствуют выделению эндорфина или другими словами "гормона счастья", приливу сил и энергии. Выполняя физические упражнения, мы не только улучшим настроение, но и свое физическое самочувствие.

Помним о том, что наше мировосприятие меняет мир и мы ответственны за свой выбор - чем окажется для нас это время: паузой, спячкой или дорогой к новым горизонтам, временем роста.

«Мы представляем счастье таким, какое у нас уже однажды было, но оно всегда приходит по-другому».....

**ДЕЖУРНЫЙ
ПСИХОЛОГ**

А.К. КРАВЦОВА

КАК НЕ ПРОКРАСТИНИРОВАТЬ, РАБОТАЯ НА «УДАЛЕНКЕ»

«Я работаю в сфере смм, заказы пока есть, но, несмотря на желание заработать, совсем не могу взять себя в руки и нормально организовать работу! Как не разлентиться в формате хоум-офис?»

Анастасия, 23 года



Поколение X не знает, что такое прокрастинация. Либо ты работаешь, либо бездельничаешь. Но что же делать тем людям, которые одновременно вроде бы и мучительно стараются работать, и ленятся с огромным чувством вины? Это очень зависит от причин и типа прокрастинации. Сегодня речь пойдет об очень специфическом её виде - практически неизбежной, при неправильной организации труда в организации, прокрастинации при работе в удаленном формате, к которому мы все сейчас неизбежно приходим.

Вопрос прокрастинации начал беспокоить меня в школе, когда я умудрялась по 2 часа смотреть в стену, вместо того, чтобы быстро выучить уроки, потом при написании диссертации, да и что таить, над этой статьей я начала работать через неделю после того, как решила это сделать. Вам

знакомо? Так как психология учит балансу, мы все-таки пришли к выводам, что главное в этом во всем не допускать мучений себя, а то это приведет как минимум к выгоранию, как максимум к психосоматическим заболеваниям. Прервать мучения совести Вы можете двумя очевидными способами: прекратить прокрастинировать (здесь необходимо иметь прокаченный инструмент воли, но об этом в другой раз), или смириться с прокрастинацией, как с повышенной температурой тела, и дать себе отдохнуть. Важно осознать, что прокрастинация не приходит сама по себе, она говорит либо о том, что у вас нет достаточно ресурсов, либо, что цель этой деятельности не ваша, ну или в крайнем случае вы избалованный бездельник, который всегда прокрастинирует, и у него все равно все получается. Но, конечно, это не наш случай.

Работа на «удаленке» - это не большая удача, а сложная задача, которая требует в два раза больше ответственности и дисциплины как от работника, так и от его руководителя. Руководителям в первую очередь необходимо очень четко понимать все планы работы его сотрудников и цели работы подразделений на ближайшие сроки - это взаимосвязанно. В идеале должно идти согласованно с тактическими целями организации, а «заземлено» до ежедневных задач работника. Также я рекомендую руководителям ежедневные он-лайн «летучки» по задачам. Первая утренняя для того, чтобы спросить что будут делать, вечерняя - как получилось. Нет, это не трата времени на совещания, вместо непосредственной работы, нет это не отсутствие доверия - это забота о работниках и предупреждение их прокрастинации (так как прокрастинация боится только одного - контрольных точек!). Также как иначе руководитель будет отслеживать динамику? Тем более, поверьте, через неделю тренировок это будет занимать всего 5-10 минут. На то это и летучка. Но важно помнить - это не отменяет плановых регулярных совещаний. Современные рекомендации по проведению и структурированию встреч с работниками, кстати, можно посмотреть в книге Патрика Ленсиони «Смерть от совещаний».

Теперь, собственно, перейдем к рассмотрению рекомендаций по борьбе с прокрастинацией. Представим своеобразное попурри из разных источников: начиная от международных исследований прокрастинации, практических советов по организации работы американских коммивояжеров, японских принципов уборки дома и заканчивая личным обширным опытом развития навыков тайм-менеджмента. Итак, начнем:

1. Режим. Вы не на каникулах. Нельзя смотреть сериалы до рассвета. Не расслабляйтесь и продумайте, во сколько будет оптимально вставать, учитывая, что до работы не надо добираться, но дергать вас будут гораздо более продолжительное время, так как у многих, кто не прочтет эту статью, работа и дом превратится в отвратительную мешанину, как если

смешать две красивые краски, синий и красный цвет, например, а получить бурую жижу.

2. Встал- оденься в рабочую одежду. Это не только для того, чтобы избежать неловких моментов вставания из-за стола в домашней одежде в процессе видеоконференции. Это поможет вам почувствовать себя на учебе или работе. А потом, когда вы сняли одежду, накопившую всю усталость работы за компьютером и тяжелых переговоров, почувствовать себя снова дома, в уюте и тепле, родной пижаме.

3. Порядок в доме - порядок в душе. Проснулся - застели кровать, чтобы она не манила обратно. Ну и, конечно, всех прокрастинаторов привлекает возможность отвлечься, чтобы «погладить носки». Мозг всегда ищет более простые занятия, за которые себя можно тоже похвалить. Не дайте ему шансов, уберите всю квартиру до блеска до работы.

4. «Мне все равно куда идти, только бы попасть куда-нибудь, — пояснила Алиса. — Куда-нибудь ты обязательно попадешь,- сказал кот». Как много мудрости в этой загадочной сказке. Хэл Элрод в «Магии утра» написал очень хорошую вещь, которая и по сей день меня вдохновляет каждый вечер уточнять план на следующий день. Интерпретация вольная:

«Вспомни рождественское утро...ты каждый день должен просыпаться с ощущением этого прекрасного ожидания подарков, праздника и запаха выпечки и со всех ног бежать встречать этот день.» И это правда возможно. Когда ты понимаешь, что и зачем ты делаешь, когда ты видишь свои вдохновляющие до мурашек цели, ты встаешь с такой радостью и энергией, что это дает тебе силы и организованность на весь день. Даже если эта цель попробовать новые упражнения на пресс, которые ты скачал вечером.

5. Делите сферы деятельности по направлениям. Этот лайфхак пришел у меня через свой опыт. Хваленая многозадачность, как выяснилось в последние несколько лет, никак нам не помогает, с ней уменьшается концентрация внимания, мозг тратит в разы больше энергии на выполнение одной задачи, чувствуешь себя разбитым, а эффективность так себе. Для того, чтобы избежать звонков, просмотра вебинара, написания документа, курсовой, ответа в пяти чатах и приближения видео совещания в один момент, проанализируйте (с помощью хронометража!), когда в течение дня происходят события на которые вы не можете повлиять: просыпаются кричащие дети, начальник или клиенты начинают проявлять особую активность в общении по тем или иным каналам, когда вам проще сконцентрироваться в зависимости от фазы дня или приема пищи, когда есть фиксированные совещания и прочее. И группируйте виды деятельности вокруг них. Время звонков и видеоконференций-отводите на это смело 3 часа, не пытайтесь ничего написать и посчитать в этот период.

Можно еще долго писать про личную эффективность, но на этом пока остановимся. Кстати, рекомендую послушать подкасты позитивной Катерины

Ленгольд, самого молодого вице-президента в мировой аэрокосмической индустрии и автора книги и agile-ежедневника «Просто космос», на тему «Как быть эффективным работая из дома». Работа в удаленном формате - это отличный опыт, и у него также есть множество плюсов.

Многое из того, чему вы научитесь, останется с Вами навсегда и сильно улучшит вашу жизнь!!!!!!

**ДЕЖУРНЫЙ
ПСИХОЛОГ**

С.В. ФРОЛОВА

ТВОРИМ ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ – УКРЕПЛЯЕМ ИММУНИТЕТ!

«Правда ли, что настроение может как-то влиять на иммунитет? И как справиться с негативными эмоциями во время самоизоляции?»

Александр, 19

Наше настроение и самочувствие очень тесно взаимосвязаны. Связь между психикой и иммунитетом изучается современной психонейроэндокриноиммунологией.

Повышенное нервное напряжение ведет к выбросу катехоламинов и кортизола, снижающих активность иммунной системы. Справиться с нервным напряжением и тревогой можно, зная, что они не совместимы с состояниями расслабления и удовольствия, с эмоциями радости, счастья, восторга, любви, удивления.

Во время положительных эмоций, особенно во время смеха, в мозг поступает целый поток гормонов счастья – бета-эндорфинов, которые перекрывают путь адреналину и кортизолу (гормонам стресса), а в крови увеличивается количество клеток-киллеров, уничтожающих вирусную инфекцию и чужеродные клетки. В связи с данными открытиями в современной медико-психологической практике активно развивается направление смехотерапии.

Смехотерапия наряду с использованием смешных историй и анекдотов предполагает обучение приемам произвольного вызывания смеха. Тренируется умение смеяться даже тогда, когда очевидных поводов для этого человек не замечает.

Начать управлять своим хорошим настроением можно с обычной, простой улыбки. Если Вы улыбаетесь, даже «механической» улыбкой, мозг определяет это (отслеживает движения мышц) как состояние удовольствия и счастья и запускает механизм выработки эндорфинов. Задержав произвольно вызванную улыбку на лице в течение всего лишь нескольких секунд, вам в следующий момент уже захочется посмеяться. Не только счастье заставляет Вас улыбаться, но и улыбка заставляет быть счастливым.

Какие существуют ещё способы создания хорошего настроения? Они многочисленны, например:

- чтение любимой книги, блога, автора,

- рисование (можно даже разукрашивать или рисовать абстрактные рисунки, играя с разными сочетаниями цветов или капать на бумагу разноцветные кляксы),
- прослушивание определенной музыки,
- пение (занятия хореотерапией, вокалотерапией),
- общение с близкими людьми, даже по телефону,
- hand made (домашнее творчество ручками),
- приготовление вкусняшек,
- игры с детьми или животными,
- физические упражнения,
- мечтание (мечтание улучшает настроение и повышает жизнестойкость),
- построение и осуществление планов (важно только этот процесс соотносить с имеющимся временем, ситуацией, возможностями и способами самовознаграждения),
- медитация и многое другое.

Можно найти миллион способов создать себе хорошее настроение, если постараться прислушаться к тому, на что откликается ваша душа.



**ДЕЖУРНЫЙ
ПСИХОЛОГ**

А.А. КАРЕЛИН

МЫ НЕ В СИЛАХ ИЗМЕНИТЬ НАПРАВЛЕНИЕ ВЕТРА, НО МЫ ВСЕГДА МОЖЕМ ПОМЕНЯТЬ ПОЛОЖЕНИЕ ПАРУСА!

*«Ну, чем бы таким заняться, пока есть время? Хочется не упустить»
Алина, 24 года*

«В действительности всё совершенно иначе, чем на самом деле», - как-то заметил Антуан де Сент-Экзюпери. Эта мысль пришла к нему после долгих дней ожидания. Он не мог заполнить их своими привычными занятиями. Стремясь избежать ненужных воспоминаний, Антуан стал обращать внимание на разные мелочи. С удивлением он обнаружил, что эти мелочи могут «разрастаться» заполняя собой всё свободное время. Ему было совсем не в тягость делать подолгу то, что совершенно не существовало для него всего несколько дней назад. Появился даже интерес и ощущение какой-то необходимости этих занятий всякий раз когда... Когда что?!

Вынужденное ожидание и невозможность существовать в привычном жизненном ритме приоткрыли Экзюпери удивительные тайны нашей человеческой повседневности.

Каждый день мы оказываемся в потоке событий, которые, цепляясь одно за другое, не оставляют нам ни единого просвета. Многое (если не большая часть) из того, что происходит, повторяется изо дня в день. Повторяющееся – это обычно мелкие и незначительные действия, вполне разумные и полезные. Мы тратим на их выполнение (каждого по отдельности) совсем немного времени. Но количество этих мелочей быстро возрастает. Мы стремимся все успеть и переходим с шага на быстрый шаг, потом бег с ускорением и, в итоге, начинается настоящий марафон. Мы как «белка в колесе» стремимся куда-то всё быстрее и быстрее, а «воз и ныне там». Незаметно накопившиеся повторяющиеся мелочи повседневной жизни загоняют нас в бесконечную круговерть. Мы выбиваемся из сил, а в действительности «ползем» к своим целям как улитки!

Как прервать этот выматывающий нас «бег по кругу»? Как выйти из «беличьего колеса» повседневных дел? Как продвинуться еще, хоть, на шаг к

намеченным целям? Парадокс состоит в том, что наше движение вперед зависит от умения *остановиться!* Остановиться, прервав кружение необязательных дел. Остановиться, чтобы освободить себя от груза ненужных ожиданий, формальных отношений, выдуманных обязанностей и вечного недовольства своей неповоротливостью. Обычно мы это делаем с большим опозданием, когда уже выдохлись, обессилили. В этом случае пауза используется для восстановления. Редко кто умеет останавливаться *вовремя*, когда еще не растрочены все силы. Это важная способность! Остановиться не для отдыха, а для особой внутренней работы. Работы для себя! Задуматься о своей жизни, о том, что происходит именно с тобой. Вспомнить, что «вопреки потоку дел» (как поет Ю. Визбор) есть еще что-то большее...

Вынужденная пауза в работе, учебе открывает для нас удивительную возможность - встретиться с самим собой. Это странно, но такие встречи бывают нечасто. Мы вечно ускользаем от самих себя по каким-то всегда срочным и неотложным делам. Экзюпери говорил о «роскоши человеческого общения», а есть еще и *роскошь общения с самим собой*. Общение с самим собой происходит по-разному. Книжки, фильмы, любимые передачи, музыка, неожиданный вопрос ребенка из школьной программы все это может привести нас к встрече с самим собой. Пауза в потоке жизни – это удивительная возможность стать ближе и понятнее самому себе, изменить что-то, что вы давно хотите, но никак не хватает времени.

Берегите себя! Заботьтесь о себе!

МНЕ ОЧЕНЬ ТРУДНО НАХОДИТЬСЯ В САМОИЗОЛЯЦИИ! КАК ДОЛГО ЧЕЛОВЕК СПОСОБЕН ЖИТЬ В ТАКИХ УСЛОВИЯХ?!

**ДЕЖУРНЫЙ
ПСИХОЛОГ**

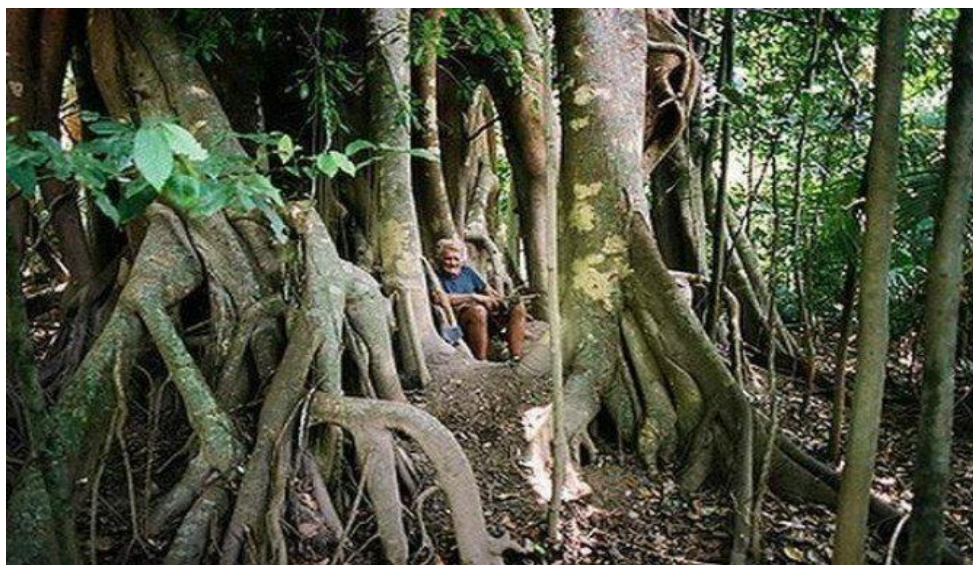
Г.Н. МАЛЮЧЕНКО

*«Мне сложно переносить самоизоляцию, как я могу себе помочь в этой ситуации?»
Николай, 21 год*

Для понимания сути проблемы нам следует исходно разделить два понятия: а) «самоизоляция» и б) «пребывание в замкнутом (ограниченном) пространстве». В настоящее время многие люди страдают не столько от так называемой «самоизоляции», сколько от необходимости долгие часы и дни находиться в четырёх стенах. Кроме того, многих тяготит тот факт, что решение о самоизоляции принимается за них кем-то другим: специалистами-эпидемиологами, государственными служащими, политиками и т.п. Ну, а если самоизоляция осуществляется как осозанный, добровольный акт и не связана с жесткими ограничениями в пространственном передвижении?

Согласно данным социально-психологических исследований, в каждой популяции имеется определенный процент людей (от 5 до 9% в зависимости от особенностей национальной культуры) которым совсем не трудно и даже вполне комфортно проводить свою жизнь в условиях не стеснённой самоизоляции. Более того в архивах мировой истории и отечественной литературы мы обнаружим немало примеров того, как даже весьма успешные личности по каким-то причинам люди уходили «от мира сего» такую самоизоляцию. Причём иногда на весьма длительные сроки от нескольких месяцев до нескольких десятков лет. Вот только три истории о наших современниках, ставших известными отшельниками - самоизоляторами:

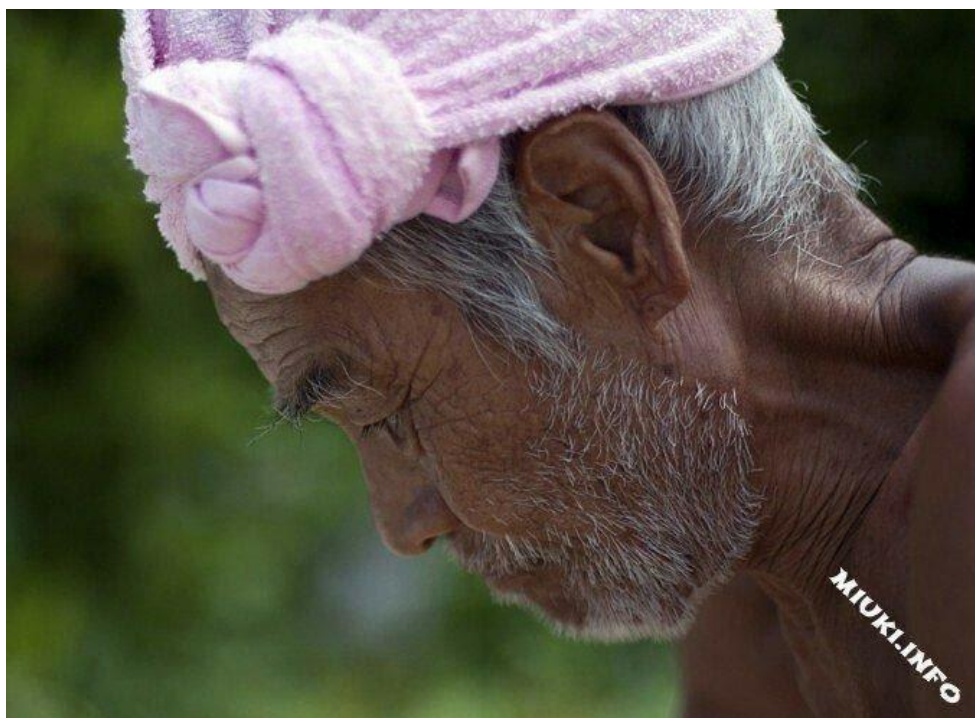
1. «Русский Тарзан» Михаил Фоменко



История жизни Михаила Фоменко достойна создания приключенческого романа или фильма - байопика. Вместе с родителями Михаил покинул Россию еще в раннем детстве - в 30-е годы XX века. Его мать была урожденной грузинской княжной Елизаветой Мачабели, а отец известным в те времена атлетом - тяжелоатлетом Даниилом Фоменко. Семья не приняла советского строя и сначала переехала в Китай, затем в Японию, а перед самым началом Второй Мировой войны - в австралийский Сидней.

В юности Михаил активно занимался спортом и даже стал кандидатом в олимпийскую команду Австралии в 1956 году. Но в возрасте 25 лет он почувствовал неодолимую тягу к странствиям и ушел в джунгли северной Австралии. Михаил смог познать недоступную большинству людей радость жизни в дикой природе и научился выживать и путешествовать в полном одиночестве. Вдохновляясь образом своего любимого героя Одиссея, он плывал по океану на каноэ, ночевал по многу недель под открытым небом и питался впроголодь. Поначалу родственники пытались возвращать его из дикой природы и даже привлекали к его поискам полицию. Если отец частично оправдывал сына, то когда он умер, его мать взялась за дело радикально: засадила любителя природы в сумасшедший дом, откуда он сбежал уже навсегда! Михаил устроил себе дом в корнях деревьев в труднодоступных джунглях и наотрез отказался возвращаться в цивилизацию. В итоге более 60 лет он прожил в джунглях Квинсленда и Тасмании. Только в 2012 году Михаил покинул дикую природу, когда возраст (82 года) и немощь уже не позволяли ему жить отшельником как прежде.

2. Японский «добровольный робинзон» Масафуми Нагасаки



В 80-е годы прошлого века «японский робинзон» Масафуми Нагасаки поселился на отдалённом японском островке Сотопанаре, столь открытом всем буйствам стихии, что посещать его избегают даже бывалые рыбаки. Его отшельничество продолжалось 30 лет, пока не наступил момент серьёзного заболевания. До своего отшельничества Масафуми был успешным фотографом, работая для модных журналов и еженедельников Японии. Его решение оставить свою семью и уже взрослых детей не было спонтанным! Он понял, что для него очень важно найти правильное место для того, чтобы достойно завершить жизнь. И он нашел это место на своём маленьком острове. Масафуми не раз подчеркивал, что отлично себя чувствует только на своём острове.

Вплоть до 80-ти летнего возраста, он продолжал самостоятельно выращивать рис и добывать морепродукты. Умывался собранной дождевой водой, а одежду надевал только раз в неделю – для похода в ближайшую деревню, чтобы подкупить еды и пресной воды. В одиночестве ему некого было стесняться, поэтому он жил по законам природы и ходил без одежды. Иногда он использовал небольшие денежные суммами, которые присылали сердобольные родственники. Раз в неделю он отправлялся на соседний остров за пресной водой и рисовыми лепёшками и изредка давал интервью. На этом его связь с привычной жизнью обрывалась. «Кто-то думает, что умереть в больнице или в окружении семьи нормально. Я выбрал природу. Разве можно придумать что-то лучше?» — рассказывал о своем образе жизни Масафуми.

3. Грузинский «высокогорный монах» Максим Кавтарадзе



С 1997 года 62-летний Максим Кавтарадзе живет в полном одиночестве на вершине 40-метрового Кацхийского столпа в Грузии. Отшельник высоты не боится: в молодости он работал оператором крана, так что спуски и подъемы, вероятно одна из немногих отпад в его жизни. Он рассказывает, что отшельничество – искупление за грехи молодости, когда он пил, торговал наркотиками и сидел за это в тюрьме. В настоящее время Максим Кавтарадзе уже опытный отшельник, имеющий монашеский сан. Но сначала на самой вершине каменного столпа стояла только его уединенная хижина. Благодаря помощи Министерства культуры Грузии на вершине был восстановлен храм, в котором жили древние монахи-столпники с VI века до вторжения Османов в XVII веке. Монах буквально из руин при помощи братии восстановил этот храм и теперь неустанно возносит молитвы богу в надежде на искупление своей души. Еду и воду на лебедке ему доставляют послушники монастыря города Чиатура, живущие недалеко от подножия столпа. Не более двух раз в неделю отшельник спускается к людям для совместной молитвы.

Чему нас учат истории этих добровольных отшельников? Они со всей убедительностью показывают, что человеческая психика весьма пластична и нам под силу приспособиться к любым, даже самым суровым условиям жизни. К тому же, как известно всё познаётся в сравнении! Наша нынешняя «самоизоляция» протекает в условиях виртуальной связанности со всем миром, в режиме периодических рабочих контактов «на удалёнке» и постоянного общения с родственниками и друзьями. И по большому счёту это вовсе не изоляция, а весьма комфортный способ время препровождения! А потому нам следует поучиться терпению и волевому

настрою у тех простых людей, которые в силу пусть даже сугубо личных и не совсем понятных нам причин смогли отказаться от всех (или почти всех) благ цивилизации, а самое главное - смогли долгие годы жить в условиях минимального общения с другими людьми!

**ДЕЖУРНЫЙ
ПСИХОЛОГ**

М.М. ОРЛОВА

ПАНИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ: ПРИЧИНЫ, ПРОЯВЛЕНИЯ И КОРРЕКЦИЯ

*«В чем проявляются панические атаки, про которые так много говорят в последнее время?»
Никита, 22 года*

В ситуациях повышенного эмоционального напряжения, к которым относится и переживаемая нами в настоящий момент, резко возрастают количество случаев возникновения состояний, которые называются паническими. Именно с этими состояниями в ситуациях социальной нестабильности чаще всего обращаются люди за психологической помощью. То, что мы переживаем сейчас, а именно, чувство опасности, неопределенность, нарушение привычного образа жизни, невозможность контролировать и планировать собственную жизнь, растерянность, сомнения в эффективности опоры на себя, выраженное чувство тревоги.

Консультирование при таких состояниях рассматривается как пограничная область, которой занимаются клиническая медицина, в частности, неврология и психотерапия, а также консультативная психология. Это распространенное расстройство обнаруживается как на фоне общего психического здоровья, так и при имеющейся психической уязвимости. Особое значение имеют не только возникшие психические нарушения, но и вегетативные, телесные.

Наиболее актуальными способами работы с паническими состояниями являются такие направления психологического консультирования как гештальт-терапия, телесноориентированная терапия, арт-терапевтические техники. В качестве терапевтических мишеней в этом случае выступают негативное самоотношение, нарушение рефлексии, выраженное переживание тревоги и деструктивные поведенческие стратегии.

Для людей, переживающих панические атаки, характерными являются самообвинение, аутоагрессия, мнительность. Личностные особенности, которые могут быть ресурсом для повышения эффективности терапии, являются: степень готовности к решению проблемной ситуации, навыки рефлексивного анализа.

Паническое состояние представляет собой внезапный, необъяснимый

(по причинам своего возникновения) и приносящий страдания (по характеру протекания) приступ интенсивной тревоги или страха, как правило, не имеющей предметного содержания в объективной действительности. Такой приступ тревоги сопровождается учащенным, неритмичным сердцебиением, повышенной потливостью, ознобом, ощущением внутренней дрожи, нехватки воздуха, дискомфортом в области сердца и/или в области живота, тошнотой, головокружением, рассогласованием двигательной координации, предобморочным состоянием, онемением в конечностях, бессонницей, расстройством стула, нарушением зрения и слуха, «комком в горле», судорогами ног и рук. В сфере психики возникают следующие симптомы: дереализация, деперсонализация, спутанность мыслей, страх «сойти с ума» и даже страх смерти.

Интенсивность страха может варьироваться. Различают спонтанные панические состояния, не имеющие видимой причины, и ситуационные, возникающие в связи с психотравмирующей ситуацией.

Длительность и частота панических состояний является весьма изменчивой. В среднем время приступа длится не дольше получаса, однако может продолжаться как несколько минут, так и несколько часов. Частота также отличается высокой вариабельностью: от нескольких раз в день до одного в месяц.

В некоторых случаях человек не способен покинуть свой дом или пребывать в одиночестве, могут нарушаться даже навыки самообслуживания, что становится проблемой для родных и близких. Наиболее частый возраст возникновения таких проявлений находится в диапазоне от 15 до 64 лет.

Фармакологические средства, назначаемые индивидуально врачом-психотерапевтом или неврологом, могут не дать стойкого и долговременного эффекта и вместе с тем часто являются основным методом лечения за счет которого увеличивается межприступный период.

Среди успешных форм поведения в ситуациях, вызвавших панические состояния, отмечаются стратегии нахождения нового смысла в происходящем, менее успешными – стратегии, направленные на передачу ответственности по преодолению трудностей другим людям.

Что делать если у Вас возникли панические состояния? Прежде всего, необходимо позаботиться о состоянии своей нервной системы, чему способствуют занятия спортом, массаж, контрастный душ, здоровое питание. Во-вторых, нужно понять, в чем заключается психотравмирующая ситуация, вызвавшая панику. Необходимо понять, какую роль именно Вы играете в происходящем, каковы ваши цели и возможности, какая помощь Вам нужна и в чем эта помощь может состоять.

Возникающие вопросы лучше обсудить со специалистом: неврологом, психотерапевтом или консультирующим психологом.

ДОМАШНЕЕ НАСИЛИЕ В РЕЖИМЕ "САМОИЗОЛЯЦИИ"

«В режиме самоизоляции стала замечать, что мой сын - ему 11 лет, стал более раздражительным, резко стал повышать на меня голос, хамить мне, отказывается делать уроки, без разрешения выходит на улицу. Почему это происходит? Как мне правильно вести себя с ним?»

Светлана, 34 года

В условиях режима "самоизоляции", как следует из анализа информационных источников, происходит рост насилия в наших семьях. И в последующем, в условиях дальнейшей изоляции, эксперты прогнозируют дальнейший рост домашнего насилия. Кроме того, прогнозируется и рост алкоголизма, преступности и суицидальной активности. Почему это происходит?

Это связано с недостаточностью для комфортного существования человека физического пространства своей квартиры и обеднением психологического пространства недостатком разнообразных коммуникаций. Другими словами, человеку для переживания психологического благополучия, необходимо получать новую информацию из окружающей среды, перемещаться в ней, встречаться с новыми людьми. Пребывание в «четырех стенах» без возможности покинуть квартиру, нахождение в ограниченном пространстве - непростой период в нашей жизни.

Наиболее подвержены виктимизации, т.е. возможности подвергнуться насилию со стороны других лиц в ограниченном пространстве, являются дети, пожилые люди, женщины. Родители срываются на детей, дети противодействуют родителям, в том числе и в физическом плане, сбегают из дома. Изоляция — достаточно выраженное испытание для психики.

Дети. Пребывание детей в условиях самоизоляции с психофизиологической точки зрения особенно дискомфортно для ребенка (7-11 лет). Из-за отсутствия прогулок, невозможности выплеснуть энергию, ребенок испытывает тревогу, подавленность, грусть, усталость. Ребенок не знает, чем себя занять. Кроме того, детям приходится учиться в непривычном дистанционном формате. Возникают проблемы и с непрерывным присутствием родителей рядом с ними, чего не было ранее, они не могут уединиться от родителей. В таком возрасте ребенку сложно контролировать свои эмоции. В силу этого у них повышается уровень

конфликтности, прежде всего,- в отношении родителей и других родственников.

Подростки. Для подростков основной стресс связан с невозможностью общения со сверстниками. Для них общение с друзьями – основная доминанта их периода возрастного развития. Невозможность удовлетворить данную потребность у подростков приводит к росту раздражительности и нервозности. Кроме того, им сложно находиться в условиях своей квартиры, которую они воспринимают как ловушку, клетку, западню. Ситуацию усугубляют переживания школьников, связанные с неопределенностью относительно сдачи экзаменов. В связи с этими причинами у подростков происходят конфликты с родителями: они стремятся на волю, пребывание дома воспринимается ими как пытка.

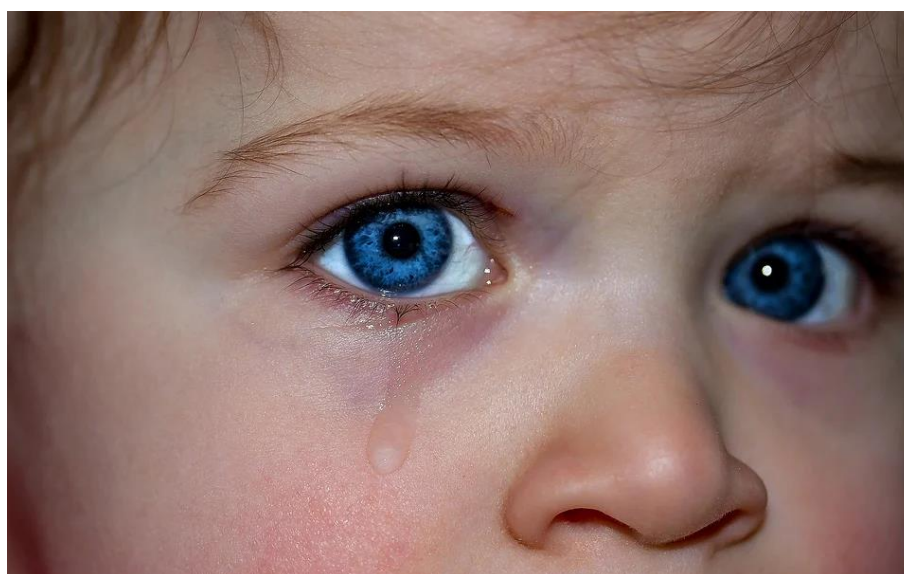
Проблемы детей, в свою очередь, накладываются на проблемы взрослых (угроза безработицы, сокращения, неопределенные перспективы).

Как поступать правильно в такой сложной ситуации?

Для профилактики насилия и конфликтов родителей с несовершеннолетними необходимо детей и подростков эмоционально поддерживать, подбадривать. Не следует «давить», усиливать требования и контроль за действиями ребенка, требовать идеального выполнения уроков и т.п. Надо хвалить ребенка, подчеркивать его значимость.

Взрослым необходимо психологически принять ограничения, связанные с ситуацией самоизоляции. Надо научиться принимать обстоятельства такими, какие они есть, и менять свое негативное отношение к происходящему. Еще важно использовать возможности, предоставленные большим количеством свободного времени в режиме самоизоляции.

Если же эмоциональные проблемы слишком глубоки - это повод обратиться к психологу.



ПОИСК РАБОТЫ: С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Сегодня наш мир переживает нестабильные времена, а особенно это касается рынка труда. Исследования портала HH.ru показывают, что в начале апреля 2020 года по России наблюдается отток количества вакансий (-3% за последний месяц) и прирост количества резюме (+7% за месяц). Также наблюдается повышенный уровень конкуренции соискателей: в среднем по РФ показатель составляет 8 человек на 1 рабочее место.

Говоря простыми словами, многие люди сейчас выходят на рынок труда, в то время как компании сокращают количество вакансий. Конечно, это не может не сказываться на настроении потенциальных кандидатов: большинство людей на данный момент испытывают неуверенность в собственных силах, высокий уровень тревоги и разочарование в жизни.

Как настроение кандидатов отражается на результативности в поиске работы?

Представим одного кандидата. Этот человек на протяжении длительного времени переживает избыток негативных эмоций: грусть из-за сложившейся ситуации, агрессию после потери работы. Естественно, такой кандидат становится менее активным в поиске: он говорит себе «начну с понедельника», «все равно ничего не получится», «да кто готов брать новых людей?!». Стоит ли говорить, что поиск работы у такого соискателя затянется надолго?

Бывает и другой подход в поисках работы. Представим кандидата, который подойдет к поиску взвешенно, будет работать над качеством резюме, сопроводительного письма и увеличивать количество «точек соприкосновения» с работодателем. У такого соискателя ожидается больше шансов на успех. Кроме того, данный кандидат понимает, что работодателю нужен уверенный человек, готовый не «упасть духом» в период кризиса, а помочь компании справиться с такой нестабильной ситуацией. Он будет готов решать задачи в стрессовых ситуациях и приносить компании пользу. Выбор «Каким кандидатом я хочу выглядеть на рынке труда?» он всегда остается за нами.

С чего начать поиск работы прямо сейчас?

Надо понимать, что поиск работы - это тоже большая работа. Ниже я приведу несколько простых шагов, как действовать кандидату на протяжении пути.

Шаг 1. Исследуйте рынок вакансий.

Оцените его в двух направлениях: вакансии в вашей профессиональной сфере и вакансии, в которых опыт работы наименее важен. Ответьте на вопрос: какие должности сейчас наиболее востребованы и где вы можете быть полезны? Оставьте в «закладках» браузера те вакансии, которые заинтересовали вас больше всего.

Шаг 2. Оцените своё резюме.

Посмотрите на резюме глазами рекрутера. Подумайте: ваше резюме соответствует тем вакансиям, на которые вы хотите претендовать? Оно отвечает запросу, обозначенному в вакансиях? Если нет, то подумайте: возможно, вам стоит составить несколько резюме, если в поисках работы вы выбираете несколько разных вакансий. Например, вакансии «менеджер по продажам» и «рекрутер» требуют разных навыков и опыта кандидата. Следовательно, кандидату следует составить 2 разных резюме, в которых его опыт и навыки будут отражены так, чтобы наиболее соответствовать каждой из вакансий.

При работе над резюме обращайтесь к вакансиям, которые ранее добавили в закладки. Это поможет вам фокусировать своё внимание на тех требованиях, которые важны для потенциальных работодателей.

Шаг 3. Составьте сопроводительное письмо.

Сопроводительное помогает кандидату не только выделиться среди других соискателей, но и показать свою мотивацию к работе в конкретной компании. Расскажите в нем, чем именно вас заинтересовала компания и какие «точки соприкосновения» есть в вашем опыте и требованиях вакансии. Таким образом, это позволит вам обратиться к компании напрямую, а не просто отправить сухую анкету-резюме.

Шаг 4. Подключите больше каналов поиска работы.

Многие соискатели привыкли искать работу через наиболее популярные платформы: HH.ru, Superjob. Но важная задача кандидатов: увеличить количество вакансий в процессе поиска. Соискатель может сделать это только одним способом: расширить каналы поиска работы. Ищите новые сайты для размещения резюме: это могут быть сайты широкого профиля с вакансиям в разных сферах, а также специальные сайты с вакансиями в конкретных профессиональных сферах.

Кроме того, вы можете искать работу в социальных сетях: переходите по хэштегам #вакансия #работа, ищите профессиональные сообщества, и это также может открыть вам дополнительное количество вакансий.

Если у вас есть компании, работа в которых вас особенно интересует, вы всегда можете напрямую обратиться к этим компаниям. Зайдите на сайт

компании и перейдите во вкладку «вакансии». Вы сможете обнаружить, на какие должности происходит набор прямо сейчас. Также во вкладке «контакты» вы можете найти номер телефона или адрес электронной почты рекрутера, с которым можете связаться по поводу открытых вакансий и отправить свои резюме и сопроводительное письмо.

Шаг 5. Готовьтесь к собеседованию.

Кандидат, который заранее изучил компанию, подумал о том, чем может быть ей полезен, составил список вопросов к рекрутеру, - такой кандидат будет увереннее выглядеть на собеседовании и с большей вероятностью пройдет его успешно. Наверняка в вашей сфере есть вопросы, которые работодатель задает на собеседовании чаще всего. «Погуглите», что это за вопросы, и подготовьте заранее свои ответы. Хорошая подготовка – половина успеха.

Сейчас самое время запастись терпением и выглядеть достойно на рынке труда, и я желаю вам снова обрести эту твёрдую почву под ногами.

Удачи вам в поисках работы!



**ДЕЖУРНЫЙ
ПСИХОЛОГ**

**АНДЖИ ТАТЬЯНА
РИВЕРА
КАЛЬДЕРОН**

КАК НАСЧЕТ ТОГО, ЧТОБЫ ПРОВЕСТИ САМОИЗОЛЯЦИЮ С ЗАБОТОЙ О СЕБЕ?

В эти времена коронавируса, будучи иностранцем вдали от дома, я нахожусь в самоизоляции. Я делаю это, чтобы не способствовать распространению вируса, а также чтобы уменьшить собственное беспокойство, страх и паранойю после пребывания в общественных местах. Сейчас становится сложнее контролировать эти негативные чувства и эмоции, потому что мы не знаем, что произойдет в нашем ближайшем будущем. И всё же мы можем помочь себе контролировать своё настроение и психологическое состояние. Именно поэтому я хочу предложить несколько рекомендаций, которые помогут вам не чувствовать себя грустно и беспокойно в сложившейся ситуации.

1. Прежде всего, выделите себе пространство для физических упражнений. Каждое утро я тренируюсь 1,5 часа: занимаюсь общей физической нагрузкой, а также танцую! Танцевальная терапия помогает мне настроиться на рабочий день и отвлекает мысли от негативных переживаний.

2. Добавьте в свою жизнь медитации. По утрам после тренировок я также посвящаю час медитациям. Они помогают мне расслабиться и контролировать свои мысли. Благодаря им я начинаю каждый день с мотивации и радости, для меня это самый важный момент в моем распорядке дня.

3. Выделите себе время для отдыха. Сейчас я стараюсь заниматься теми увлечениями, которые я давно не практиковала: живопись и скульптура. Я посвящаю этому пару часов в день, и это время, которое мне очень нравится в моём дне. В моменты отдыха я также смотрю сериалы, фильмы, документальные фильмы, слушаю музыку. Конечно, я захожу и в соцсети, чтобы отдохнуть и пообщаться с друзьями, но я стараюсь контролировать время, проведенное в соцсетях. Также во время общения с семьей и друзьями в сетях я стараюсь говорить на разные темы, а не обсуждать ситуацию с коронавирусом.

В моем дне также есть время для того, чтобы сделать домашнее задание из университета. Очень важно сохранять баланс между учебой, работой и личными делами. Это помогает сохранять эффективность в работе и позитивный настрой в целом. Поэтому я слежу за временем, проведенным

в работе над домашними заданиями, и не засиживаюсь допоздна.

Я предлагаю вам в ближайшую неделю присоединиться ко мне и следовать таким простым рекомендациям! Это поможет вам оставаться активными, энергичными и мотивированными. Используйте и наслаждайтесь этим временем, чтобы открывать в себе новые таланты, вводить новые полезные привычки и, конечно, проводить время со своими близкими, если они находятся рядом с вами.



КАК ПРИВИТЬ ДЕТЯМ ИНТЕРЕС К ЧТЕНИЮ КНИГ

«Моему сыну 10 лет. Он не любит читать. Посоветуйте, что сделать, чтобы ребенок полюбил читать книги».
Анна, 30 лет

Многие родители и учителя испытывают трудности с тем, что дети порой не горят желанием читать книги, а если и читают, то наспех, не испытывая эмоционального отклика и не вдаваясь в суть прочитанного. Рассмотрим некоторые причины такого положения дел.

1. Чтение по природе своей является **процессом общения** ребенка с близкими по духу людьми, что побуждает его интересоваться внутренним миром других людей и делиться собственными интересами и переживаниями, что распространяется и героев книг. **Установление доверительного общения** с близкими по духу людьми **может способствовать интересу человека к внутреннему миру других людей, в том числе, и героев книг.**

2. Чтение книг **как повод для общения.** Интерес близких по духу людей к вопросам, которые волнуют самого ребенка, к его достижениям, трудностям и их решению, способствует интересу к чтению книг, **которые можно обсудить с другими людьми.**

3. **Способность к чтению** складывается на основе сложных механизмов внутреннего мира человека, таких как слуховое восприятие, внутренняя и внешняя речь, мышление, воображение и др. В случае их недостаточного развития, у ребенка с трудом формируется и удерживается образ прочитанного, что затрудняет развитие интереса к чтению и понимание прочитанного. В данном случае внимание взрослых направлено **на развитие** фонематического слуха детей, артикуляции, накопление словарного запаса, навыков вербального и невербального общения, воображения, сочинения, рассказывания и изображения историй.

4. Чтение можно рассматривать как личностный **выбор**, который особенно остро возникает в жизни подростков, в том числе, это касается и выбора книг. Что может взрослый? Помочь в осознании того, что книги бывают разные, на все вкусы, и в том, что у каждого человека есть возможность выбора *своей* книги **для поиска ответов на свои вопросы**.

«Если ты не любишь читать значит ты просто не нашел свою книгу» Джоан Роулинг.

Данные варианты решения вопроса, связанного с чтением у ваших детей и подростков, можно обсудить и дополнить в беседе с психологом.



Не важно, кто Вы и чем занимаетесь! Важно то, чего Вы хотите!
Стив Джобс

Ситуация временной социальной изоляции в связи с карантином не позволяет нам сделать многое из того, что мы хотели. Некоторые цели пришлось отодвинуть в будущее. От чего-то и вовсе отказаться. Порой возникает ощущение, что мы упускаем время. Но так ли это? Возникшая пауза может быть продуктивно использована как раз в ускорении движения к желаемому. Как сказал суфийский мастер Абу Силгар: «Жизнь – это творческий акт по реализации своих желаний». Достижение желаемого возможно при соблюдении некоторых правил. В практической психологии разработана особая психотехнология достижения цели. Она известна под названием «хорошо сформулированный результат». Конфуций однажды заметил: «Три вещи никогда не возвращаются обратно — время, слово, возможность. Поэтому: не теряй времени, выбирай слова, не упускай возможность». Последуем совету мудреца, и не будем терять время и возможности!

Основные моменты психотехнологии «хорошо сформулированный результат»:

1. Начиная любое дело, важно сформулировать будущий результат

Так как результат, к которому мы стремимся, играет одну очень значимую роль в организации поведения. Он позволяет выстроить все многообразие человеческих действий в такой поведенческий рисунок, который становится в итоге картиной успеха. Влияние представления о будущем результате на наши повседневные дела можно сравнить с воздействием магнита на рассыпанные на бумаге железные опилки. Вероятно, все в школьные годы проделывали этот опыт, и видели, как выстраиваются железные опилки на бумаге вдоль магнитных линий.

Четкая формулировка результата особенно важна при решении каких-то технических задач или в делах, связанных с бизнесом. Однако, подобное не всегда возможно в очень сложных системах, например, социально-психологических, где действует огромное количество различных факторов. Порой, однозначный результат просто нецелесообразно формулировать. Допустим, в области межличностных отношений, которые всегда зависят не только от желаний и устремлений одного человека.

2. Формирование сильной мотивации достижения результата

Будущий результат должен вызывать интенсивные положительные переживания. Это становится возможным, если человек сумеет связать цель, к которой стремится с какой-либо из своих личностных ценностей. Причем, чем более значима эта ценность, чем сильнее она эмоционально насыщена, тем интенсивнее будет соответствующий мотив. Очень часто удается связать будущий результат сразу с несколькими личностными ценностями. Это позволяет мотиву получать энергию из двух-трех, а то и более внутренних источников. Данное положение является своеобразной страховкой от неожиданного угасания мотива в связи с обнаруженной по ходу дела невозможностью реализовать какую-либо одну из личностных ценностей.

Все что человек делает, он делает лишь при наличии соответствующего мотива. Обычно процесс мотивации протекает стихийно и не контролируется сознанием. Внешне это выглядит, как взвешивание положительных и отрицательных сторон того или иного поступка, выяснение необходимых усилий для достижения цели и так далее. В действительности, в этот момент и происходит формирование мотива.

Если вам важно что-то сделать, а особого желания нет, потратьте немного времени и найдите все положительные стороны будущей ситуации, когда результат окажется достигнутым. После этого соединитесь мысленно с данным событием и переживите его положительные моменты. Чем интенсивнее окажется ваше переживание, чем больше соответствующих цели сторон вы найдете, тем сильнее будет ваша мотивация к действию.

Кстати, когда у человека уже сформирована мотивация, а он считает, что не нужно бы этого делать, то прямо противоположная процедура позволяет заблокировать действие соответствующего мотива. В данном случае важно найти как можно больше отрицательных последствий возможного поступка. Затем эмоционально пережить все неприятное, что с ним связано. Ну и чем интенсивнее переживания, чем больше отрицательных последствий будет найдено, тем сильнее и надежнее блокируется нежелательная мотивация, а вместе с ней и соответствующее поведение.

3. Дробление цели до одного шага, осуществляемого сегодня

Особенно это важно, когда будущий результат предполагает большой объем работы. Процедура дробления цели позволяет, во-первых, начинать действовать прямо сегодня, а не откладывать это на неопределенный срок.

Во-вторых, деление предстоящей работы на отдельные части дает возможность определить необходимые ежедневные усилия. В дальнейшем объем данных ежедневных усилий и становится критерием эффективности повседневных занятий. Что помогает избавиться от преследования неприятного ощущения колоссальности предстоящей работы. В-третьих, регулярная работа создает определенный ритм деятельности. Этот ритм, с

одной стороны, выполняет роль своеобразной "инерции", позволяющей работать и тогда, когда все иные механизмы побуждения к действию по какой-либо причине ослаблены. С другой стороны, данный ритм, вернее его соблюдение, начинает выступать в качестве самостоятельной мотивирующей силы к продолжению деятельности. Регулярность усилий способна творить чудеса!

4. Получение доступа к ресурсному состоянию

В данном случае ресурсом будут все те положительные переживания, которые как-либо связаны или могут быть связаны с выполняемой работой. Все, что помогает каждый день осуществить очередной шаг к намеченному результату, Любая работа имеет какие-то формы осуществления, протекает в определенных условиях. Вот эти детали и используются для получения доступа к ресурсному состоянию.

Важно подчеркнуть, что всегда можно потратить немного времени и найти вариант утилизации неожиданно возникшего затруднения на пути к результату. Это очень ценная способность. Научите себя обращать препятствия в трамплины для новых прыжков к цели. Люди, которых затруднения мобилизуют и побуждают увеличить усилия в работе, как раз являются мастерами в утилизации препятствий. Однако, подобный способ отношения к сложностям вполне доступен каждому человеку. Нужно лишь поискать и найти положительные моменты в возникшей ситуации, а затем подумать, как это можно использовать для продвижения вперед.

5. Установление качественной обратной связи

Речь идет об умении воспринимать результаты своей деятельности, о способности увидеть, услышать и почувствовать все, что происходит с нами и вокруг нас. К сожалению, люди часто пренебрегают обратной связью. И в этом причина неконструктивности, ригидности многих человеческих поступков.

Без качественной обратной связи невозможен эффективный контроль за успешностью продвижения к намеченной цели. Качество обратной связи определяется наличием достаточного объема информации для оценки результатов деятельности и формирования необходимых дальнейших шагов. Важно построить надёжную процедуру контроля за выполнением ежедневных заданий. Однако обратная связь не сводится только к этому.

Она включает отслеживание наиболее эффективных приемов и способов работы, а также и малоэффективных форм. Например, один из моих знакомых поделился своим наблюдением, что интересные идеи посещают его, если приходится идти на работу пешком. Причем лишь в случае, если он слегка опаздывает и двигается в чуть ускоренном темпе. Такая двадцатиминутная утренняя прогулка порой дает лучший результат,

чем многочасовые усилия в других условиях. Человек стал в дальнейшем сознательно пользоваться обнаруженным способом. А вот результаты вечерних размышлений утром обычно оказывались набором банальностей. Поэтому он отказался от работы поздно вечером и заполняет это время чтением газет и журналов.

Люди ответственные могут использовать это качество, беря какие-то обязательства или давая обещания что-либо сделать. В этом случае включается механизм ответственности, который становясь мощным источником энергии, продвигает работу вперед. Качественная обратная связь помогает найти приемы, позволяющие подключить к намеченному делу наиболее сильные стороны своей личности. Если это удастся, то можно считать, что вы на полпути к успеху.

6. Оценка результатов сделанного за один день происходит на основе сравнения с достижениями предыдущего дня. Такой механизм сравнения позволяет подчеркнуть продвижение вперед к цели. Даже если сделанное сегодня - это всего лишь одна написанная строка или единственный кирпич, уложенный в стену будущего дома. Любой шаг к цели связан с позитивными переживаниями. Важно не заглушать, а усиливать эти переживания. Предложенный механизм сравнения как раз и направлен на поддержание положительного отношения к работе.

Сравнение же результатов отдельного шага с конечной целью деятельности - одна из наиболее распространенных тактических ошибок на пути к задуманному. Обычно устремления человека предполагают достаточно большой объем работы. На этом фоне, сделанное за один день, просто, теряется и начинает казаться слишком незначительным. В итоге человек впадает в уныние, достигнутые результаты перестают приносить радости. Снижается мотивация деятельности. В этом случае продолжение работы, как правило, требует дополнительных волевых усилий.

7. Хвалите себя за КАЖДЫЙ сделанный шаг к цели

Вы чего-то достигли сегодня - значит, есть причина порадоваться. Успех связан не только с конечным результатом, но и сделанное в течение дня - это тоже успех. Вы приложили усилия, проявили свои способности, у вас что-то получилось и это хорошо.

Как часто мы ругаем себя за ошибки, лень, глупость. Но почему-то считается дурным тоном хвалить себя за пусть и небольшие, но достижения! Не принято хвалиться перед окружающими. А вот в душе никто не накладывал запрет на позитивные переживания. Нормы межличностных отношений далеко не всегда бывают ориентирами внутренней жизни человека. Мы свободны не только в своих мыслях, но и чувствах. Любые ограничения касаются лишь действий. Не берусь отстаивать истинность

утверждения о свободе, а хочу лишь заметить, что часто оно помогает выйти из круга общепринятых мнений и избавиться от навязчивых, мешающих жить, переживаний. Когда-то один из известных персонажей сказал: "Хочешь быть счастливым? Будь им!" А почему бы и нет?!

Успехов Вам во всех делах! Берегите себя! Заботьтесь о себе.

**ДЕЖУРНЫЙ
ПСИХОЛОГ**

М.В. ЖИЖИНА

ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ В ЖИЗНЕННОЙ НАВИГАЦИИ ЧЕЛОВЕКА

*«И вообще, кем мне лучше стать: искателем приключений или знаменитостью?
Наконец, после некоторых раздумий, я решил стать знаменитым искателем
приключений...»*

«Все о Муми Троллях» Т. Янсон

«Нет ленивых людей. Есть цели, которые не вдохновляют» Тони Роббинс

Роль целеполагания в жизненной навигации человека сложно переоценить, поскольку наличие цели не только структурирует организацию деятельности человека, но и что важнее всего, цели способны вдохновлять, наполнять жизнь смыслом и окрашивать будни в яркие краски.

Сотрудники программы MBA Гарвардского университета провели опрос респондентов в два этапа с интервалом в 10 лет. Сначала опросили студентов-выпускников, записывают ли они свои цели на будущее. Лишь 3% ответили положительно; еще 13% сообщили, что у них есть цели, но они их не записывают. Наконец, 84% сказали, что у них пока нет целей в жизни. Десять лет спустя, исследователи вновь опросили тех же респондентов, стараясь узнать, чего они добились в жизни. Результаты были поразительными: те 13%, у кого были цели, но кто не записывал их на бумаге - зарабатывали в среднем в два раза больше тех 84%, у кого не было целей. Но это было еще не все: те 3%, которые записывали свои цели, зарабатывали в среднем в десять раз больше, чем оставшиеся 97%. Таким образом, результаты исследований наглядно демонстрируют важность постановки целей в процессе построения жизненного сценария личности.

Согласно данным американских исследователей, 30% людей не имеют цели и проявляют активность только тогда, когда кто-то другой (например, начальник) говорит им что, где и когда делать; 50% – реактивные: реагируют на произошедшие события по принципу «пока гром не грянет...»; 10% людей относятся к мечтателям: полны фантастических замыслов по поводу того, как добиться богатства и славы. Из-за неопределенности целевых ориентиров они не могут перейти к действиям; бездействие превращает мечтателей в Обломовых, чьи мысли начинаются со слов «хорошо бы.....» и на этом прерываются; 10% – активные: они активно участвуют в построении своего жизненного пути, управляют своей судьбой. Однако системный

подход к постановке цели, четкость формулировки с документированием продемонстрировали только 3% (исследования выпускников Йельского университета). В их числе преуспевающие бизнесмены, предприниматели, выдающиеся ученые, мирового класса журналисты и писатели [1].



Однако, в жизни встречаются ситуации, когда у человека как раз имеются конкретные цели, но ему не получается их добиться. Причин такой ситуации может быть много, рассмотрим наиболее распространенные ошибки, которые может допускать человек, при постановке или на пути к реализации желанной цели.

- **Отсутствие четко поставленной цели (если человек не имеет своей цели, то он реализовывает чужие цели) речь идет об отсутствии конкретики при формулировке цели и даты ее реализации.** Например, когда человек хочет отправиться в путешествие, без определения маршрута и даты. Для того, чтобы желание не осталось лишь мечтанием, важно прописывать напротив каждой цели конкретную дату ее достижения или хотя бы ориентировочную.

- **Реализация навязанной цели - постановка цели, навязанной со стороны других людей (родственников, друзей, начальника) или дань моде, так называемые стереотипные цели.** Другими словами, речь идет о реализации не аутентичной для человека цели, не созвучной «истинному я»,

внутренним убеждениям. Психологические исследования уже доказали, что когда цель является по настоящему своей, то успех более вероятен и тем эффективнее человек продвигается на пути к своей цели.

- **Отсутствие мотивации.** Если в процессе реализации цели у человека нет мотивации или наблюдается ее низкий уровень - человек работает в режиме постоянного преодоления себя, работая лишь на одной силе воли, с установкой «надо», другими словами, если деятельность не вдохновляет и если человек не испытывает эмоционального драйва, то это показатель того, что эта цель для человека является чужой, навязанной, лично не привлекательной. Отсутствие мотивации на пути к реализации цели является очень вредным - двигаясь исключительно на силе воли, человек тратит слишком много энергии и времени, буквально выдавливая из себя каждое действие. Дело в том, что качество самих действий в таком состоянии намного ниже, и цель может быть достигнута, но результат, скорее всего, не удовлетворит. Суровая правда в том, что найти свою цель — это одна из самых сложных и важных задач в работе с целями, а когда цель ваша — остальное дается легко. Стоит оговориться, что для того, чтобы получить впечатляющий результат, важно постоянно себя мотивировать и при наличии действительно своей цели.

- **Неправильная постановка цели или одна цель вместо сто желаний.** О том, что цель поставлена неправильно, свидетельствует некорректное, размытое целеполагание, без учета имеющихся ресурсов (отсутствие конкретики). Кроме того, не верная постановка цели может проявлять себя во множестве желаний. Например, можно придумать такую цель, которая будет включать в себя, причем автоматически, реализацию сто наших желаний.

Так, желания человека о доме, машине и квартире, могут быть реализованы одновременно, если он станет гуром в той или иной деятельности и с ним захотят работать лучшие компании, с лучшей зарплатой, когда в итоге цели с машиной, квартирой и домом решаются автоматически.

- **Отсутствие стратегического мышления.**

Важно развивать большое видение своей цели - для этого рекомендуется рассматривать цели с высоты полета всей жизни.

- **Постановка нереалистичных целей или сразу высокая планка — переоценка своих сил и времени могут снижать мотивацию.**

Фантазии и амбиции бывают полезными, но важно соотносить реальность со своими возможностями (пример не реалистичной цели для человека, не занимающегося спортом и решившим в следующем месяце пробежать марафон). Целесообразнее ставить реальные цели, начать со среднего уровня сложности, двигаясь к реализации намеченной цели постепенно, но ежедневно. Задавайте чаще себе вопрос: «Что сегодня я

сделал для реализации своей цели?»).

- **Наличие множества целей-внедрение в свою жизнь сразу много нового - по принципу «все и сразу»** - когда человек хватается одновременно за несколько задач, например: «выучить английский язык», «освоить новый вид спорта», «совершить кругосветное путешествие», «научиться управлять временем», «получить вторую специальность» и т. д. Фокусировка на большом количестве целей может явиться причиной стресса и прокрастинации. В качестве программы максимум можно выбрать не более трех значимых целей, важно определить приоритет целей по значимости.

- **Отсутствие веры в успех – когда человек воспринимает цель как трудно достижимую, далекую, нереальную.** Пожалуй, вера в свой успех по праву может занимать первую позицию в рейтинге факторов, обеспечивающих реализацию цели. Если у человека нет веры в успех - он не предпринимает практически никаких действий для ее реализации, используя только часть своего коэффициента продуктивности деятельности. Помня о том, что наши ожидания имеют тенденцию реализовываться - важно поверить в достижение цели, осознать ее реальность и поверить в свои возможности.

- **Отсутствие реальных действий. Любая цель без действия — это просто несбыточная мечта.** Вместо того, чтобы активно трудиться над реализацией поставленной цели, человек выдумывает оправдания, отговорки и переносит с себя ответственность («не я такой, жизнь такая»). Поэтому важно ставить цель в формате «я сделаю всё, что в моих силах, этому суждено случиться, никуда от этого не деться». Действовать для достижения цели — просто необходимо.

- **Отсутствие визуализации. Сила мысли и закон притяжения способны помочь в достижении цели.** Замечено, когда человек регулярно думает о своей цели, то с такой же регулярностью будете получать новые возможности, полезные знакомства, увидит новые средства для достижения цели.

- **Недооценка времени выполнения задачи.** Практика показывает, что именно недооценка времени, необходимого для выполнения задачи, служит серьезной причиной демотивации человека.

- **Недооценка поражений и неудач.** В любом случае вне зависимости от способностей, усердий и заинтересованности человека могут случаться неудачи на пути к цели. Однако, поражения определяют наш образ мышления, важно сохранять оптимистичный настрой, особенно когда что-то не получается. *Вспоминая строки из стихотворения Александра Блока: «Принимаю тебя, неудача, И удача, тебе мой привет!».* В такой момент важно относиться к сложностям как игре, с любопытством, рассматривать их как вызов. Пусть неудачи, наоборот активизируют Вас. Вспоминайте формулу *«Неуспех-недостаточность усилий».* И обязательно проводите

работу над ошибками-анализируйте

«какие уроки я могу извлечь из своего поражения?», «Что я могу сделать нового для достижения своей цели?»

• **Отсутствие анализа прогресса, когда человек не следит за своим продвижением к достижению цели.** Достижение даже промежуточной цели требует времени. Если человек не отслеживает свои успехи, то запросто может снизиться мотивация, поэтому очень важно ставить небольшие цели-задачи (ведущие к достижению конечной цели), отмечать их в журнале успеха, праздновать, радоваться промежуточным успехам на пути к заветной цели. Это придает человеку силы и энергии двигаться дальше. Кроме того, мониторинг очень важен в плане корректировки первоначальной цели, т.к. у человека могут измениться жизненные приоритеты.

• **Постановка целей с негативной коннотацией.** То, как именно человек думает о своей цели, влияет на его уверенность при ее достижении. Например, цель «сбросить вес», лучше переформулировать на цель на «быть здоровым», а вместе с этим возрастет желание достичь этой цели.

• **Шаг вперед, два шага назад или прерывистое, зависящее от настроения движение к цели, другими словами, отсутствие систематического ежедневного продвижения к достижению цели.** Негатив всегда замечается легче и быстрее, он стал более привычным, поэтому важно сознательно перестраивать свои мысли на будущее, используя положительные утверждения, чтобы разорвать свою связь с негативными мыслями.

• **Цель слишком масштабна, непонятно с чего начать или отсутствие четкого плана в реализации цели.** В погоне за мотивацией человек может ставить слишком масштабную цель, а потом не знать как к ней подступиться, с чего начать. Поэтому важно большую цель обязательно разбивать на подзадачи и ставить точные сроки, пользуясь методикой SMART.

• **Прокрастинация или постоянное откладываете начало действий в ожидании лучшего момента.** Ситуация, когда человек начинает действовать, когда осталось мало времени для качественной работы. Речь может идти о хронической привычке работать в ситуации дедлайна.

Таким образом, прежде всего, архиважным является нахождение именно своей аутентичной цели, созвучной собственному я, той, цели, которая будет вдохновлять, наполнять энергией, даря ощущение потока, воодушевления и состояние включенности в деятельность.

В заключении хотелось бы рассказать об упражнении под названием «Разный опыт». Суть его заключается в том, чтобы вспомнить ситуацию, когда значимая для нас цель не была реализована, и обозначить для себя возможные причины этого. После проведенного самоанализа неудачного опыта нужно вспомнить ситуацию, когда значимая цель была достигнута и

попытаться проанализировать факторы, которые способствовали реализации наших планов.

Литература:

Зонис М.М., Казин Ф.А., Мальчукова А.Л., Оленина Е.В., Причисленко А.Г. Жизненная навигация: технологии саморазвития личности студента в процессе обучения в вузе: Учебное пособие - Санкт-Петербург: Университет ИТМО, 2016. - 109 с.



ТЕРАПИЯ ЧТЕНИЕМ КНИГ ИЛИ БИБЛИОТЕРАПИЯ

«Слышал про терапию книгами, что это за направление? Используется ли она в настоящее время на практике?»

Иван, 26 лет

«Итак, мои милые, развлекайтесь и — телу во здравие, почкам на пользу — веселитесь, читая мою книгу»

Франсуа Рабле

Начало библиотерапии (от лат. *biblio* — книга и гр. *therapia* — лечение) как метода психотерапии, использующей литературу для лечения словом, относят к временам фараона Рамзеса II (1300 год до н. э.), над входом в библиотеку которого имелась надпись: «Аптека для души».

Благодаря особому эффекту от **соотношения** себя с героями, **вчувствования** в их переживания и другим исцеляющим состояниям (успокоение, удовольствие, повышения активности) происходит прояснение неразрешённых конфликтов человека, личностных проблем, изменение настроения. Эффект от чтения связывают с законом Э. Геннекена, который гласит: «почитатели определенного писателя подобны ему особенностями душевной организации».

Главной задачей библиотерапии является определение направления материалов для чтения, которые имели бы отношение к жизненной ситуации человека. Когда человек переносит себя на место героя произведения, он может разделять с ним его переживания, мысли и чувства, получать эмоциональную поддержку и ослабление эмоционального напряжения (*не один я попал в такую ситуацию*); обретать надежду и возможность посмотреть на свою ситуацию с другой стороны, осознать и понять трудности своей ситуации, которые до сих пор скрывал от самого себя, изменить свое отношение, мысли, поведение.

В нашей практике эффективность библиотерапии подтверждена на основе работы с учителем истории по конструктивному разрешению конфликтов между учащимися 7 класса. На классных часах учитель начала рассказывать истории на основе сюжетов произведений, содержащих сходную ситуацию с той, что сложилась в классе, не завершая произведения. Например, некоторые сюжеты были взяты из книги **Ди Снайдера Курс выживания для подростков**, **К. Хайсен «У-гу!»**, **Р. Дж. Паласио «Чудо»**, **Луис Сашар «Я не верю в монстров» и т.п.**

Ребят затронули истории, им стало интересно, как разрешилась сходная

ситуация, и пришлось обратиться к первоисточникам, после чего произошло бурное обсуждение не только книжных сюжетов, но и ситуаций, происходящих в классе.

Чтение произведений может сочетаться с их **созданием**: фиксацией событий в дневниковых записях, придумыванием историй, обращением к метафорам, образам, подключая воображение при столкновении со сложными ситуациями. Авторские тексты можно использовать для того, чтобы снять эмоциональное напряжение (после чего удалить их), для того, чтобы разобраться в своих вопросах наедине с самим собой или перенести их на выдуманного персонажа, чтобы вынести на обсуждение с другими людьми.

В работе с взрослыми людьми психолог может строить беседу на основе общеизвестного сюжета или **совместного конструирования истории**.

В качестве популярного современного направления работы на основе создания текстов используется технология **терапевтического Storytelling***а (**создание историй, рассказывание, придумывание**) с детьми и взрослыми. **Варианты сюжетов для создания историй.** *Таинственный сад.* "Представь себе, что однажды ты отправляешься». *Старинный сундук.* « На пути...нам встретился сундук...», далее предстоит продолжить историю. *Незаконченные предложения.* - Когда идёт дождь, я...;- Моя семья...; - Если бы животные и птицы умели разговаривать...- Желтый цвет напоминает мне...

Возможности и направления современной библиотерапии гораздо шире заявленных тезисов, в чем можно убедиться, прочитав книгу **Э. Берту, С. Элдеркин Книга как лекарство. Скорая литературная помощь от А до Я**, и обсудив ее с друзьями или с психологом.

**ДЕЖУРНЫЙ
ПСИХОЛОГ**

Е.И. ЯРОШЕНКО

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ

*«Где найти поддержку, если дома меня не понимают и не хотят понимать? Удаленная работа меня угнетает, появилась апатия, я чувствую себя эмоционально истощенной»
Алина, 28 лет*

Происходящие изменения в общественной жизни и профессиональной деятельности в условиях пандемии коронавирусной инфекции оказывают существенное влияние на психоэмоциональное состояние личности. Ответственность за свое здоровье и здоровье окружающих вынуждает большинство людей пребывать в самоизоляции, поэтому многие сотрудники переводятся на удаленную работу. Ситуация смены формы профессиональной деятельности на «домашнюю» является стрессовой для работника. Работа из дома требует перестройки рабочего графика, снижает эффективность общения и контактов с коллегами, руководством и клиентами, вызывает снижение уровня самодисциплины, прокрастинацию, чувство неопределенности и беспомощности. Важно отметить, что во время самоизоляции, все члены семьи находятся в постоянно социальном и эмоциональном контакте друг с другом без возможности уединения и сокращения дистанции, постоянно нарушается личностное пространство. Данная ситуация приводит к увеличению общей конфликтности и снижает толерантность к воздействию бытовых стрессоров. Чем больше домочадцев, тем выше эмоциональное напряжение.

В результате все это приводит к повышенной утомляемости и высокому уровню психического и физического истощения. Повысился уровень неудовлетворенности собой в связи с тем, что отсутствует возможность посещать салоны красоты, люди стали меньше заниматься физической активностью, больше есть. Гиперответственность, завышенные требования и ожидания, подавление своих потребностей или самопожертвование, неудовлетворение базовых потребностей, заключающихся в свободном выражении эмоций, самореализации, принятии себя способствует возникновению неудовлетворенности, приводит к возрастанию уровня тревоги и стресса, к истощению личностных ресурсов и формированию эмоционального выгорания.

Эмоциональное выгорание в условиях самоизоляции происходит

повсеместно. Новый опыт и непривычные для жизни условия: работа из дома (безработица), дистанционное обучение детей, отсутствие возможности выйти на прогулку и видаться с близкими людьми способствует выходу человека из зоны комфорта и повешению уровня тревожности и напряжения.

При неудовлетворении желаний и потребностей, происходят изменения в организме человека, меняется настроение, организм реагирует, предупреждает нас, что нужно выйти из неприятной среды. Если вернуться в зону комфорта не представляется возможным (спокойствие, сон, отдых), следующим проявлением выступает гнев. Данная физиологическая реакция может проявлять себя в виде:

- аутоагрессии - от высокого напряжения появляются боли в спине, головные боли;
- агрессии на других (вербальная: обвинения, крик, или физическая агрессия), после чего следует чувство вины;
- апатии.

Людмила Петрановская в своих лекциях часто упоминает теории четырех конфорок (сферы жизни, как четыре конфорки на плите: работа, семья, друзья, здоровье): «Представьте себе плиту, работающую на баллоне с газом. Если использовать все конфорки, то баллон быстро закончится. Нельзя жить на всех парах. Конфорки — это четыре разные сферы жизни. Определите для себя приоритетные задачи, остальные можно вовсе не делать. Ресурс — это потребности души. Истощение происходит, когда базовые потребности не удовлетворены».

Проблема эмоционального выгорания в домашних условиях выражается острее нежели чем при работе в офисе. Это связано с тем, что в домашних условиях человеку трудно следить за своим графиком, распланировать свой день так, чтобы работа не занимала много времени. Зачастую перерывы на обед либо сокращаются при удаленной работе из дома, либо отсутствуют вовсе. При такой интенсивной нагрузке через несколько дней у работника снижается активность, ему труднее заставить себя приступить к выполнению профессиональных обязанностей, появляется апатия.



Осознание данных проблем, желание что-то изменить — это шаг к успеху!

С целью снижения риска развития эмоционального выгорания в домашних условиях необходимо, во-первых, позаботиться о своем здоровье.

- Нужно правильно распределять рабочее время, выделять достаточно времени на отдых, физические нагрузки, так как в режиме самоизоляции физическая активность значительно снизилась. Можно поставить напоминания в телефоне, завести будильник или установить приложение, которое будет оповещать вас о необходимости сделать разминку.

- Соблюдайте режим питания, не пропускайте приемы пищи и не откладывайте их на потом, организм теряет энергию и пытается ее восполнить «запасая» лишние килограммы. Для эффективного проведения дня старайтесь соблюдать режим сна: вставать и ложиться в одно и то же время.

- С целью эффективной профессиональной деятельности в условиях удаленной работы – составьте список задач на день, организуйте свое рабочее пространство, приступайте к выполнению профессиональных обязанностей, сменив домашнюю одежду на более соответствующую работе. Человек, одетый в деловой костюм, более собран, внимателен, настроен на работу.

- В свободное от работы время займитесь любимым делом: чтение книг, рукоделие, музыка, настольные игры с членами семьи или просмотр фильмов и фотографий. Занятие любимым делом позволит создать хорошее настроение и изменит отношение к проблемной ситуации.

- Разговаривайте и поддерживайте связь с близкими. Сказать и быть услышанными — это очень важно не только в условиях самоизоляции!

Одной из причин конфликтов в семье является нарушенная коммуникация. Она проявляется в замалчивании проблемы, обвинении другого человека, использовании намеков. Важно понимать, что другой человек не имеет представления о том, о чем вы думаете и что вы хотите в данный конкретный момент. Нужно уметь правильно выстраивать коммуникацию с партнером, обращаться с просьбой, выражать свои чувства и эмоции без осуждения и обвинения, говорить о себе и о том, что вы в данный момент чувствуете, уметь договариваться друг с другом, идти на компромиссы и распределять ответственность и обязанности.

- Важно поддерживать отношения с родственниками, которые находятся далеко. Помимо телефонных разговоров и сообщений в мессенджерах можно использовать видеозвонки и видеоконференции для общения с родственниками, друзьями и коллегами. Исследования показывают, что люди, проявляющие заботу о других, чувствуют большую степень удовлетворенности жизнью.

- Ограничьте общение с теми людьми, которые провоцируют, выводят вас на конфликт. В условиях самоизоляции намного проще отгородиться от токсичного общения.

- Для обеспечения информационно-психологической безопасности важно дозировать негативные сообщения, получаемые из СМИ, не делать поспешных выводов или оценок, отсрочить реакцию на негативное сообщение, критично относиться к источнику информации.

В то же время, необходимо учитывать, что каждая рекомендация носит индивидуальный характер и должна применяться разумно с учетом самой ситуации. Многие зависят от личностных особенностей, самой ситуации, имеющегося опыта, наличия или отсутствия поддержки родных и близких. Важно проявлять заботу о себе, своем здоровье и здоровье своих близких, не замалчивая проблемы и не оставляя их разрешение на потом. Поэтому, когда пропадает уверенность в своих силах, когда появляется апатия, высокий уровень напряжения и вы ощущаете истощение ресурсов организма важно не бояться обращаться за помощью к своим родным, близким, друзьям, коллегам, квалифицированным специалистам. На сегодняшний день современные технологии позволяют нам, не выходя из дома, получать квалифицированную помощь через Интернет: онлайн-консультации, вебинары и др.

Проявляйте заботу о себе и с вниманием относитесь к своему психологическому состоянию!



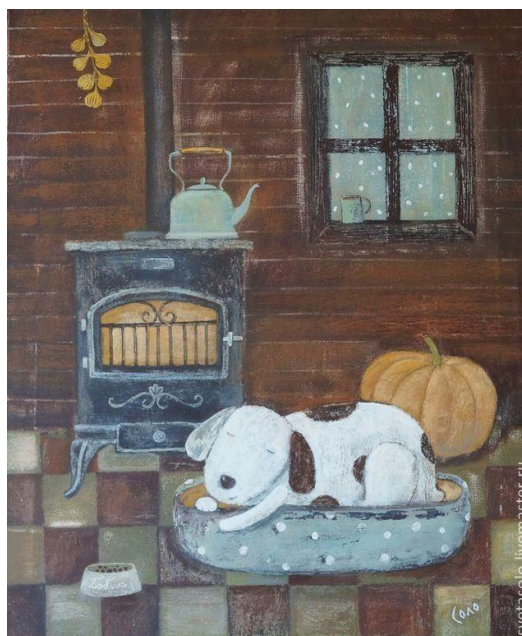
«ВЕРНЕМСЯ К ТЕМ, КТО НАС ЖДЕТ»

История Первая

- Тебя не было целый день. Я скучала без тебя. И даже плакала, - сказала маленькая девочка доверительно. – Ты больше не уйдешь?

Она выглянула из-под стола и положила голову на колени женщине, сидевшей перед компьютером. - А где ты была?

Та выпрямила спину и потянулась на стуле, разминая затекшие мышцы. Весь день дома. Компьютер. Работа. Саморазвитие. Самоизоляция.



- Где ты была?
- Если я скажу, что я была в лесу, ты мне поверишь?
- Я не знаю, - растерялась девочка. – А лес где? Там? – она повернулась к уже потемневшему окну монитора.

- Ну да, лес там тоже есть.

- А кто там живет?

- В лесу много кто живет. Птички, которые порхают и поют. Мишки, которые ищут мед. Лисички и зайчата, волки и белочки... И даже лоси с большими красивыми рогами. Много разного зверья.

- Ты их видела?

- Конечно.

Всех сразу? – недоверчиво спросила девочка.

- Почему ты удивляешься? У них же было собрание. Они все собрались

на лужайке в лесу, куда всегда и приходят, чтобы обсудить свои новости.

- А какие у них новости?
- Ты хочешь послушать? Девочка кивнула.



По светлому небу медленно плыли розовые облака. Это значило, что начинался вечер и солнце садилось. Лесные звери – большие и маленькие – собирались на опушке леса. Все негромко говорили – здоровались, спрашивали как дела, как идут заготовки к зиме... Но настроение было тревожное. Все ждали, когда появится старший по лесу и сообщит самую главную новость.

И вот появился медведь. Медведь Потапыч. Звери притихли.

- Я, конечно, по нашей лесной традиции должен сказать вам, что у меня две новости – хорошая и плохая. А потом должен спросить вас: с которой начать? Но сегодня у меня только одна новость. И мне кажется, что ее нельзя назвать хорошей. В нашем лесу появился злой охотник.

Звери ахнули.

- Так значит это правда? И мы все погибнем? – смахнув слезу, прошептал маленький зайчик.

- Нет, мы дадим ему отпор и он убежит! – звонким голосом крикнул отважный волк.

- Да! Мы забросаем его сверху орехами. Это больно! – поддержала волка семья пушистых белок.

- Надо действовать не силой, а умом, - задумчиво сказала лисичка. – Может, перепутаем все дорожные указатели на наших лесных дорожках и он пройдет мимо?

Потапыч вздохнул.

- Никто не знает как его победить. Еще никто не смог этого сделать.

- Но почему? – заволновались звери.
- Его никто не видел своими глазами. Он невидимый, - грустно сказал медведь.

- Это как так «невидимый»? Разве так бывает? – встрепенулся ёжик.
- Бывает. Может, он такой маленький, что совсем незаметен. Как комарик, но в тысячу раз меньше... - мелодичным голосом произнес соловей.

- Но если он такой маленький, то как он может быть для нас опасен? (было не видно, кто спросил. Сам, наверное, очень маленький. Может, муравьишка?).

- А вот также опасен, как и комарик. Очень маленький и очень больно кусает, - опасливо посмотрел по сторонам мышонок.

Вперед вышел спокойный лось и спросил:

- Что мы будем делать? Как мы будем защищать себя и свой лес от злого невидимого охотника?

Все звери посмотрели на медведя Потапыча. Потапыч, порой все еще позевывая после зимней спячки, уверенно и важно (это называется словом «авторитетно») произнес:

- Мы все укроемся по своим берло..., ну, то есть по своим домам. Каждый из нас спрячется от невидимого охотника у себя дома и крепко закроет двери. Злой охотник походит-походит по нашему лесу, никого не найдет. И уйдет не солоно хлебавши откуда пришел.

- Что-что не «хлебавши»? – заинтересовалась белочка.

- Не важно что, - ответил медведь Потапыч. – Главное, уйдет из нашего леса.

Лось задумчиво возвышался над всей опушкой и над всем лесным собранием. Казалось, что он обдумает план медведя Потапыча. Наконец, лось произнес:

- Мы согласны закрыться в своих домах от злого невидимого охотника. Но сколько времени мы будем прятаться? И когда мы будем прятаться неизвестно сколько времени, то что мы будем делать?

Здесь на середину опушки выскочил зайчик и весело прокричал:

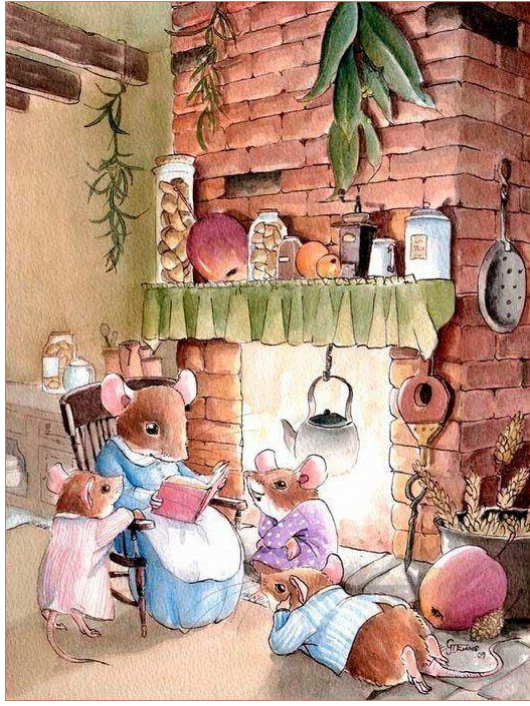
- Мы будем спать! Мы будем играть! Мы будем кушать! Мы будем смотреть телевизор! Мы будем играть в компьютерные игры! Мы будем...

- ... А потом? Что мы будем делать потом?

Медведь Потапыч не спеша достал из своего большого портфеля старую книгу и поднял ее над головой, чтобы было видно всем:

- Мы будем с вами учиться заботиться о себе.

Маленькая девочка хотела что-то спросить, но ее глаза закрылись и она сладко уснула на теплых родных руках.

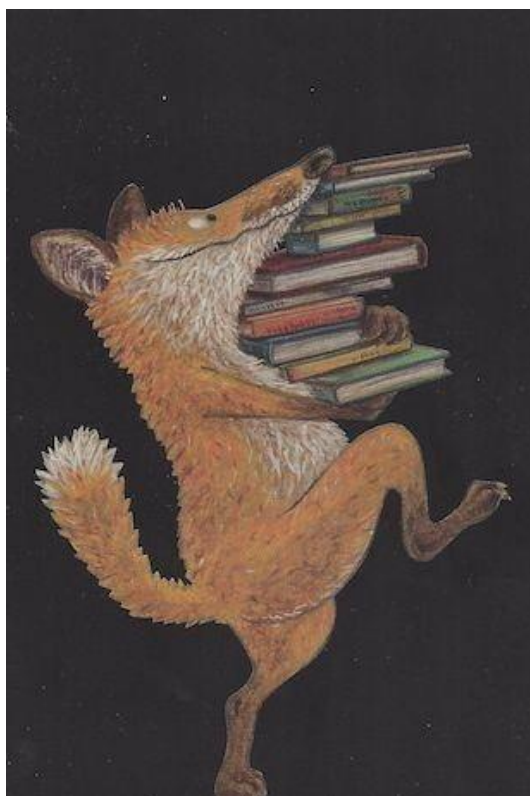


«ВЕРНЕМСЯ К ТЕМ, КТО НАС ЖДЕТ»

История Вторая

Оказалось, что медведь Потапыч принес на опушку леса большую коробку с книгами. Что удивляться? Медведь – он самый сильный в лесу и ему было не трудно. Каждый получил свою книгу и маленькая девочка тоже. На обложке было написано большими буквами: «Забота о Себе».

«Оказывается я умею читать», - удивилась маленькая девочка, - «Я даже не знала об этом». Маленькая девочка посмотрела на книгу сидевшего рядом ёжика. На ней было написано то же самое – «Забота о себе». И у лисички книга называлась точно также. И у всех книга назвалась «Забота о Себе»!



- Ну, да. Я всем приготовил одинаковую книгу. Потому что каждый из нас будет учиться заботиться о себе. Самостоятельно. Не выходя из дома, - сказал медведь Потапыч и строго посмотрел на лесное собрание.

- Мы не против учиться, - озабоченно произнесла белочка. - Но это какое-то странное учение, мне кажется. Можно учиться собирать орехи, можно учиться сушить грибы, еще можно учиться прыгать с ветки на ветку...

А как учиться «заботиться о себе»?

- Вот-вот, и я тоже не понимаю: это как делают? это зачем делают? заботятся о себе почему?- зачастила сорока.

- И правда, Потапыч, - медленно произнес лось,- если мы спрячемся от злого охотника, это нам поможет спастись. А как нам поможет твое учение про заботу о себе? Мы что, узнаем как лучше прятаться?

Медведь Потапыч вздохнул. Потом внимательно посмотрел на всех и спросил:

- Подумайте и скажите, чем вы дорожите больше всего из того, что у вас есть?

- Мой голос, - первым пропел соловей.

- Мой новый самокат с моторчиком! – выкрикнул волк.

- Мои бельчата, - нежно произнесла белочка, прижимая к себе бельчат.

- Хорошо,- остановил медведь Потапыч остальных, подняв лапу вверх.

- Хорошо. Вот вам пример. Каждый день мы с вами видим как наш волк с утра до вечера не расстается со своим самокатом...



- Вот именно, - перебила лисичка старшего по лесу, - вчера едва увернулась. Волк постоянно превышает скорость!

- Это плохо. Но я сейчас о другом, - кивнув, продолжил медведь.- Даже когда наш волк не едет на своем самокате, он постоянно что-то делает для своего самоката: моет дочиста и натирает до блеска, подкручивает гайки, меняет детали и...

- ... нарисовал пламя около руля! – добавил ёжик.

- Это для красоты, - уточнил волк.

- Зачем ты все это делаешь, волк? – спросил медведь Потапыч волка, глядя ему прямо в глаза. – Зачем так стараешься, тратишь столько времени и сил, столько всего придумываешь для своего самоката?

Волк подскочил на месте и в сильном волнении возбужденно заговорил, а может, даже прокричал:

- Да вы разве не понимаете?! Я люблю свой самокат больше всего на свете! С ним вместе я могу то, что не могу без него – пересечь лес за несколько часов и вернуться обратно, развезти почту нашим лесным жителям и увидеть как они радуются, могу даже прокатить бельчат! Когда я гоню на своем самокате и ветер свистит в ушах, мне кажется, что я – покоритель просторов и первооткрыватель миров! Я – счастлив!

- И..? – осторожно произнес медведь, словно приглашая волка завершить мысль.

- ...и поэтому я забочусь изо всех сил о своем самокате, чтобы он всегда был в порядке, всегда был исправен, чист и красив, всегда на ходу. Мы с ним настоящие друзья. Я для него все сделаю. И он для меня тоже.

- Понятно, - улыбнулся лось.- Без своего самоката наш волк и вправду будет несчастным – более медленным, более слабым. Поэтому он должен очень заботиться о своем самокате. Каждый день.

Звери задумались. И маленькая девочка вместе с ними. Каждый подумал, что и о себе тоже нужно заботиться каждый день. Чтобы преодолевать расстояния и открывать миры, чтобы узнавать свои удивительные способности и помогать близким, чтобы радовать других... Чтобы побеждать охотников, которые охотятся на тебя. Чтобы быть счастливым.



«ВЕРНЕМСЯ К ТЕМ, КТО НАС ЖДЕТ»

История Третья

И вот собрание стало расходиться по домам, унося с собой книги. И никто не знал, когда все встретятся снова на этой лесной опушке.

Маленькая девочка прислушалась: ей показалось, что она слышит тихое всхлипывание. Присмотревшись, она увидела у куста шиповника зайчонка. Он и вправду всхлипывал и слезинки падали на книгу, которая лежала перед ним на траве.



- Что случилось?- склонилась над ним маленькая девочка.

- Я... я не умею читать, - пролепетал зайчонок.

- А где твоя мама?

- Она вчера уехала к тетушке вместе со старшим братиком. За морковкой.

А теперь прислала мне письмо с вороной. Но ворона спешила и улетела. А я не умею читать.

Зайчонок протянул маленькой девочке листочек бумаги с аккуратными буквами. Там было написано: «Дорогой сынок! Мы не сможем сегодня вернуться домой, потому что в лесу появился охотник. Мы должны остаться у твоей тетушки до того дня, когда исчезнет опасность и нам разрешат ходить по лесу. Оставайся дома. Закрой крепко дверь. Продукты в холодильнике. Будь храбрым. Позаботься о себе сам. Не забывай чистить зубы и мыть руки. Позвоню завтра по скайпу. Целую, мама».

- Не волнуйся и не расстраивайся,- сказала маленькая девочка зайчонку. Посмотри, как много хороших вещей есть сегодня в нашей жизни: твои мама и братик в безопасности, мы с тобой живем рядом, в соседних домиках, и я умею читать. Значит, я прочитаю тебе о том, как надо заботиться о себе.



- Мы откроем окна и ты будешь мне громко читать, чтобы я услышал?
– предположил зайчонок.

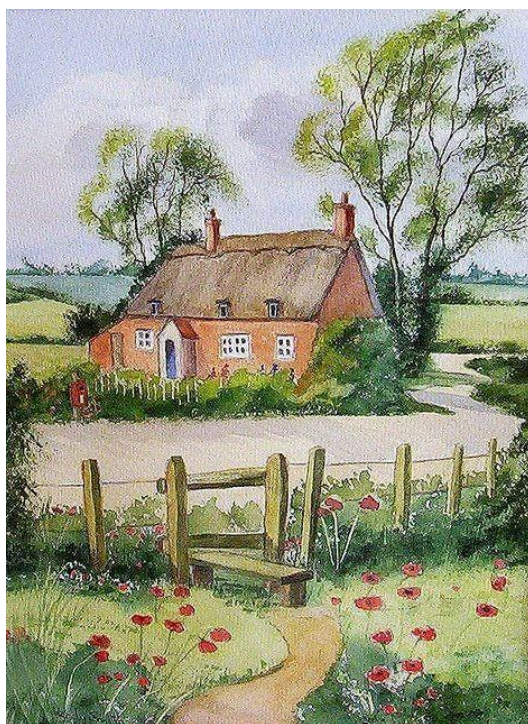
- Окна в наших домиках нам тоже надо закрыть. Но мы друг друга увидим и услышим. У тебя же есть компьютер? – на всякий случай, маленькая девочка напомнила зайчонку обещание его мамы.

- Есть,- сказал зайчонок.- Ты мне позвонишь по скайпу?

- Конечно. Завтра в 10 утра мы начнем читать нашу книгу «Забота о себе».



Наконец, они пришли к своим домикам, крылечки которых стояли совсем рядом. Зайчонок взбежал на свое крылечко. Перед тем, как крепко закрыть дверь, он улыбнулся и помахал лапкой маленькой девочке. Маленькая девочка улыбнулась и помахала рукой в ответ.



«ВЕРНЕМСЯ К ТЕМ, КТО НАС ЖДЕТ»

История Четвертая

Утреннее солнышко заглянуло в окно и вся комната наполнилась светом. Маленькая девочка открыла книгу и прочитала, старательно выговаривая каждое слово: «С чего начинается забота о себе? Забота о себе начинается с внимания».

- Ты знаешь, что такое внимание? – обратилась она к зайчонку.

- Знаю, - уверенно ответил он. - Но я не знаю как это сказать. Хочешь, я тебе покажу?

- Это интересно, - с некоторым удивлением сказала маленькая девочка. - Конечно, покажи.

Зайчонок придвинул к себе что-то и на экране появилась красивая стеклянная баночка с крышкой. Баночка была наполнена. Но чем?

- В банке лежат орехи,- пояснил зайчонок. – Их прислала мне сегодня утром белочка.

- Но разве белочка может выходить из дома?- недоверчиво спросила маленькая девочка.

- Она и не выходила. От нее прилетела сойка-волан.. волон..

- Волонтер?

- Да, она умеет быстро и высоко летать. Охотник за ней не угонится. Сойка всем помогает и приносит разные нужные и полезные вещи. Она добрая и смелая, - подытожил зайчонок.



И затем он открыл крышку баночки и начал вынимать из нее по одному орешку. Зайчонок выкладывал орешки перед собой в ряд и считал их вслух: «один, два, три, четыре, пять». На цифре пять он остановился.

- Что ты делаешь? – спросила маленькая девочка.

- Я вынимаю орехи из баночки, - ответил зайчонок. – А теперь смотри: я буду внимать их обратно.

И зайчонок начал складывать орешки назад в баночку, также считая их: «один, два, три, четыре, пять». Он посмотрел на маленькую девочку и спросил:

- Ты теперь видишь? Я могу вынимать орехи и внимать орехи. И когда я их внимаю, я – внимательный. Если я забуду на столе хотя бы один орешек и не положу его обратно, то я окажусь невнимательный. Вот что такое внимание. Ты увидела? Вынимание орешков - внимание орешков, вынимание - внимание...



- Подожди-подожди-подожди..., - остановила его рассуждения маленькая девочка. - Так я совсем забуду, как надо правильно говорить. – Ты думаешь, что слово «внимание» - это то же самое, что и слово «выкладывание»? А слово «невнимание» означает то же самое, что «выкладывание»?

- Конечно, - довольно кивнул зайчонок и задорно встряхнул своими ушками. – Посуди сама: вот кто-то же вынимал свои слова из головы и поместил их в эту книгу. А мы с тобой вынимаем из книги эти слова и внимаем их в свою голову. Ну, то есть в твою голову и в мою голову. Мы сейчас с тобой внимательные!

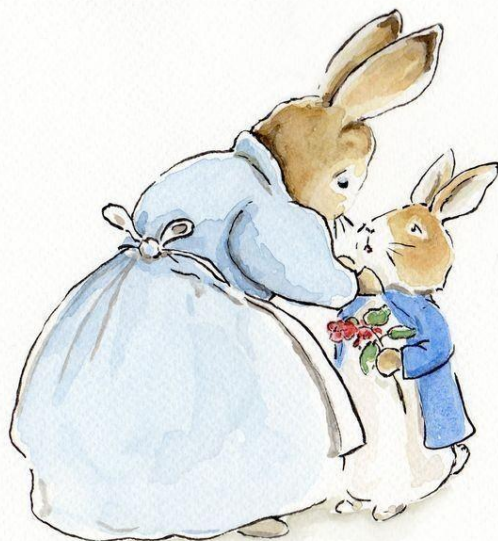
Маленькая девочка задумалась. Возможно, зайчонок не так уж и не

прав.

- А ты, зайчонок, всегда бываешь внимательным? – спросила она его.
Зайчонок смутился.

- Мама говорит, что я часто бываю невнимательным, потому что пропускаю ее слова мимо ушей.

- А ты можешь мне рассказать, как это бывает?



- Могу, - неохотно произнес зайчонок.- Мы пошли в гости к тетушке и мама сказала: «Не спеши, смотри под ноги, а то споткнешься и упадешь». А я не внимал ее слова в свою голову и думал о другом: не о том, какие камешки могут быть на тропинке, а о том, кто же свистит на вершинах деревьев. Я упал, ушибся и мы вернулись домой лечить мою лапку.

- Значит, вы не смогли дойти до тетушки, потому что ты свое внимание направил не на тропинку, а на вершины деревьев, так?

И тут же девочка поправилась:

- Я хочу сказать, вы не дошли до тетушки только потому, что ты вынимал из своей головы слова мамы об осторожности и внимал в свою голову свои мысли о свисте на вершинах деревьев?

- Да, правильно. Я тогда не знал, что если делаешь одно, а думаешь о другом, то обязательно споткнешься. И до тетушки не дойдешь, и кто свистит наверху не узнаешь,- вздохнул зайчонок. – Вот что значит «невнимательный».

Маленькая девочка посмотрела на слова в книге. Зайчонок встрепенулся:

- Скажи, а в книге написано, что надо внимать в свою голову, чтобы правильно заботиться о себе?

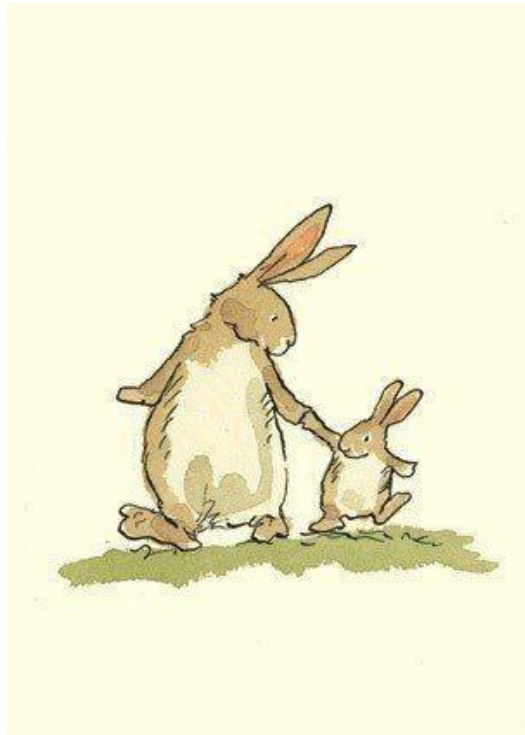
- Да, зайчонок, написано. Чтобы правильно заботиться о себе надо каждый день вкладывать в свою голову три главных вещи и всегда их

помнить.

- Только три? – удивился зайчонок.

- Это совсем немало, - ответила девочка. – Но если ты сможешь положить эти три вещи в свою голову и сможешь их сберечь, не потерять, ты будешь очень сильным.

- Давай, попробуем, - решительно произнес зайчонок. – Я хочу быть сильным.



«ВЕРНЕМСЯ К ТЕМ, КТО НАС ЖДЕТ»

История Пятая

Между тем наступило время для других дел. Маленькая девочка и зайчонок договорились продолжить чтение книги на следующий день.

Зайчонок выключил компьютер и спрыгнул со своего высокого стула на пол. Как хочется побегать и попрыгать! Он включил музыку и начал танцевать под новую песню соловья. Потом похрустел морковкой. Потом полил цветок на окне. Вспомнил о рыбке в аквариуме и насыпал ей корма. Вспомнил о маме и загрустил.



Мама всегда читала зайчонку сказки. Но когда она бывала занята, то включала ему мультфильмы или аудиокниги – это такие сказки, которые сами рассказывают себя.

Вот и сейчас зайчонок достал с полки сказку-рассказку и включил ее.

Добрый голос начал издали:

«Давным-давно, когда еще деревья и цветы разговаривали друг с другом, на одном лугу жил прекрасный цветок. Каждое утро он просыпался вместе с другими цветами и поворачивал свою прекрасную головку, обрамленную нежными лепестками, в сторону солнца. Он умывался

хрустальными капельками росы, искрившимися в солнечных лучах, и источал благоухание, похожее на самую чудесную музыку. Бабочки и пчелы спешили к его ароматному и яркому великолепию, чтобы запастись вдохновением и медом. Прекрасный цветок был замечен на лугу издалека: он был выше других, ярче и свежее. Его ежедневное движение за солнцем – от восхода и до самого заката – было словно движением прима балерины, которой вторили все растения на лугу словно на большой зеленой сцене.



Так повторялось каждый день. И каждый день прекрасный цветок, окруженный своими крылатыми поклонниками – бабочками и пчелами – благосклонно слушал их рассказы о других лугах и других цветах, о другом ветре и другом солнце. «Как много в мире прекрасных лугов! Как много в мире чудесных мест, где солнце светит намного ярче и где гораздо больше простора для Вашего роста и больше ценителей Вашего величия!» - слышал прекрасный цветок каждый день.

И понемногу цветок стал скучать на своем лугу. Ему стало казаться, что все привычное и знакомое не так интересно, как то, что существует где-то далеко. Его стала тяготить необходимость каждое утро умываться росой и тянуться к солнцу, здороваться с другими цветами и травами на лугу, слушать шелест ветра, а вечером, склонив свою прекрасную головку, засыпать вместе с заходящим солнцем... «Я слишком прекрасен, чтобы провести свою жизнь в этом скучном месте. Моя жизнь может стать намного интереснее, если я поменяю обстановку. Надо искать возможность оказаться там, где меня смогут оценить по достоинству», - думал прекрасный цветок все чаще и чаще. Он просыпался и засыпал с этой мыслью.



И вот однажды утром он не захотел умываться и следовать за этим надоевшим солнцем. Он просто не повернул свое прекрасное личико в его сторону и не подставил его, как обычно, солнечным лучам. Прекрасный цветок начал смотреть и вправо, и влево, и даже вниз в поисках лучших возможностей и новых знакомых. И через несколько дней и цветы на лугу, и порхающие бабочки, и трудяги-пчелы вдруг заметили, что прекрасный некогда цветок стал бледнее, его краски потускнели, а головка уже не держится высоко и гордо, да и аромат стал почти неуловим. Цветок ослаб и поник, когда забыл свое солнце. Бабочки и пчелы больше не прилетали к нему. Они забыли о цветке тоже.

А луг продолжил свое яркое летнее цветение, словно слаженный оркестр под управлением дирижера - солнца. Солнца, общего для всех цветов и всех лугов».

- Бедный цветок, - печально сказал зайчонок. – Ты неправильно заботился о себе. Ты не смог удержать в своей голове свое солнце. И еще какие-то три важных вещи...



**ДЕЖУРНЫЙ
ПСИХОЛОГ**

Л.Н. АКСЕНОВСКАЯ

«ВЕРНЕМСЯ К ТЕМ, КТО НАС ЖДЕТ»

История Шестая



- Я готов узнать три главные вещи,- сказал зайчонок маленькой девочке.
И монитор на мгновение заполнили его любопытные глаза.



Девочка склонилась над книгой и прочитала: «В центре внимания надо удерживать три главные вещи: свои мысли, свое тело, свой дом и свое

дело». Девочка подумала: «По-моему, это четыре вещи. Никак не три. Как же я это объясню зайчонку?».

- Не знаю, как тебе это объяснить..., - начала маленькая девочка. Но зайчонок радостно ее перебил:

- Я уже понял!

- Что ты понял? – спросила она с удивлением.

- Я понял, какие они, эти главные вещи, для которых надо внимание.

И зайчонок принялся рассказывать маленькой девочке о том, как он все понял:

- Вот, смотри. Утром проснулся и сразу подумал мысль: ура, наступило утро! Значит, у меня будет целый день и целый вечер! Потом подумал другую мысль: моя морковка! Она ждет, когда я приду ее поливать. Потом, конечно, надо к этому подготовиться: умыться и сделать зарядку, съесть кашу и помочь маме помыть посуду. Мама говорит, что наш домик очень любит порядок. А потом - бегом в огород, к морковке! Я все правильно понял?



Маленькая девочка рассмеялась.

–Молодец! Ты все правильно понял. Каждый день, словно песенка соловья, должен начинаться с чистой нотки – с радости. Радостной мысли и доброй улыбки. Надо сразу же вспомнить о том, кто тебя ждет: может, это морковка, а может, это краски и кисти, может, это книжка, а может, самокат, может, это друг, а может, это тот, кому сегодня нужна твоя помощь... И,

конечно же, ты совершенно прав: кто бы тебя ни ждал – твой друг или любимое дело, не беги сломя голову, а сначала подготовься. Приведи в порядок свой домик, свои игрушки и самого себя. Тогда все у тебя получится - ведь ты правильно позаботился о себе, ты помнил три главные вещи.

Зайчонок был доволен похвалой маленькой девочки. Но потом он притих и задумался.

- Ты знаешь, - сказал зайчонок, - был один цветок... Он улыбался каждое утро, но это оказалось для него трудно. Если каждый день делаешь одно и то же, это может стать скучно и не интересно. И тогда проснешься утром, и почувствуешь себя грустным...Что это такое?

- Наверное, это душа, - осторожно сказала маленькая девочка. – Она может грустить и может радоваться, может сердиться и может даже обижаться...

- А о душе можно заботиться? Ну, чтобы ей было хорошо? Зайчонок еще немного подумал и доверительно добавил:

- ... а то, знаешь, когда ей хорошо, то с ней вместе словно летишь. Мы с ней, когда она радуется, можем много полить растений в нашем огороде, и потом еще подмести дорожки у домика. И еще песенки поем. А когда моя душа хмурится, ворчит, то мне с ней очень трудно – не хочет она мне помогать. Даже когда надо умыться и делать зарядку, – посетовал зайчонок.



- Капризничает, - понимающе произнесла маленькая девочка. - И что, ты не умываешься тогда?

- Умываюсь. Потому что кто-то внутри меня вдруг говорит: «Не слушай ее. Делай то, что нужно. Умывайся. Тебя ждет морковка, которую ты обещал полить. Ей жарко и ей нужна твоя помощь. Вперед!». Ты знаешь, кто это говорит?

- Знаю. Это говорит твоя воля, - сказала маленькая девочка, заглянув в книгу. - Без воли мы не сможем делать то, что нужно, каждый день. И как тот цветок, о котором ты рассказал, мы не удержим в голове три самые главные вещи, и потеряем себя.

Тут они оба задумались.



«ВЕРНЕМСЯ К ТЕМ, КТО НАС ЖДЕТ»

История Седьмая

Утро следующего дня началось с того, что зайчонок взял в руки свой маленький компьютер и направил видеокамеру на свою кроватку:

- Вот видишь, - сказал он маленькой девочке, - я заправил свою кроватку.

Потом он повернул видеокамеру на полку с игрушками:

- И еще я расставил свои игрушки аккуратно на полке.

Показ своих утренних трудов зайчонок продолжил демонстрацией политого цветка на подоконнике и рыбки в аквариуме, которой зайчонок насыпал корм.

- Я был внимательный сразу, как проснулся, - сообщил зайчонок. - Я помнил, что надо позаботиться о домике, цветке и рыбке. Еще я умылся и сделал зарядку – я заботился о лапках, зубках и ушах. И о душе, конечно, я тоже позаботился!

Маленькая девочка хоть и удивилась, но спросила:

- Как ты это сделал? Зайчонок ответил:

- Я сочинил для нее стихотворение. Хочешь расскажу?

- Конечно!

Зайчонок встал во весь росточек на стул и звонким голосом рассказал свое стихотворение:

Домик и дело, мысли и тело
Надо в порядке всегда содержать.
Добрый и смелый, действуй умело,
Чтобы всегда и во всем побеждать!

Маленькая девочка захлопала в ладошки:

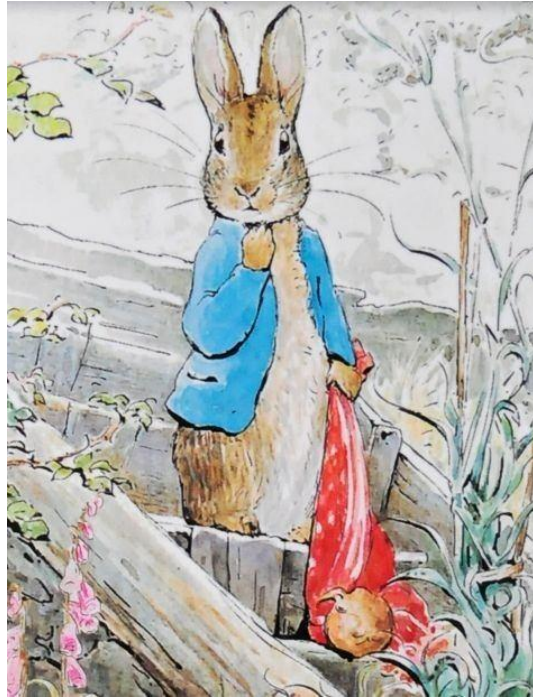
- Ты просто молодец! Ты хорошо позаботился о душе! Думаю, ей очень понравилось.

- Я тоже так думаю. И мне интересно, что в нашей книге написано еще о том, как надо заботиться о себе.

Маленькая девочка раскрыла книгу и прочитала вслух: «Для правильной заботы о себе нужна воля».

- Это тот голос, который не разрешает капризничать и лениться? – уточнил зайчонок.

- Да, это тот самый голос, - подтвердила маленькая девочка. – Но воля помогает нам, даже когда мы не ленимся. Когда мы очень стараемся, но нам трудно. Тебе было когда-нибудь трудно?



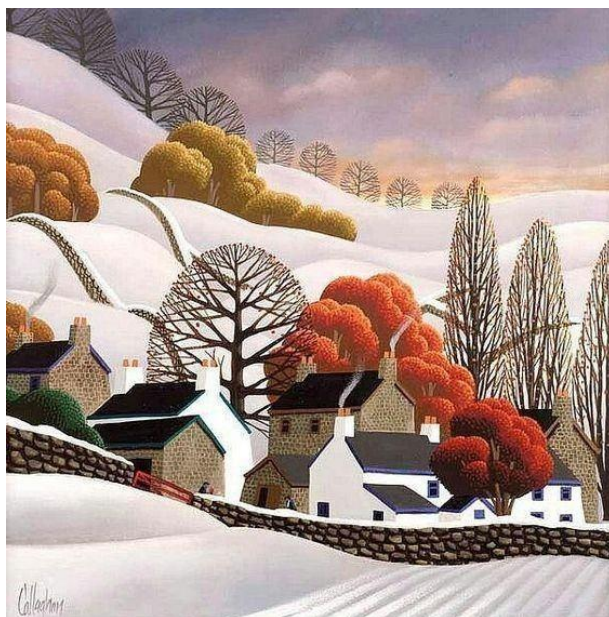
Зайчонок немного подумал и ответил:

- Один раз было очень трудно.

Увидев, что маленькая девочка внимательно слушает и ждет продолжения, зайчонок рассказал свою историю. Это была история о том, как однажды в конце весны, когда стали появляться листочки на деревьях, он вместе с мамой, папой и братиком посадил морковку в огороде. Вся заячья семья очень старалась: убрали старую траву, вскопали грядки, посадили морковку. И очень обрадовались, когда однажды утром увидели маленькие зеленые ростки на грядках. Морковка начала расти и набираться сил! Каждый день заячья семья и ее маленький зайчонок много трудились, чтобы помогать морковке расти: рыхлили землю, вырывали сорняки, поливали. Иногда они уставали, потому что это был очень большой труд.

Но однажды они выглянули в окно и не поверили своим глазам – на улице было белым-бело! Ночью ударил мороз. С неба полетел град, а потом пошел снег. Маленькие зеленые ростки морковки замерзли и сломались. Урожай пропал. Столько сил и труда пропали тоже! Вся семья расстроилась, а зайчонок не смог сдержать слез. Все пропало. Ну как же теперь быть?

И папа заяц сказал: «Выше уши! Выше нос! Мы не будем сдаваться! Мы посадим морковку еще раз. Только теперь мы все сделаем лучше, чтобы никто и ничто не помешало нашей морковке вырасти». Когда солнце высушило грядки, зайчики привели их в порядок, посадили семена морковки снова. Но на сей раз они укрыли свои грядки в теплице – настоящем домике для растений - с крышей и стенами.



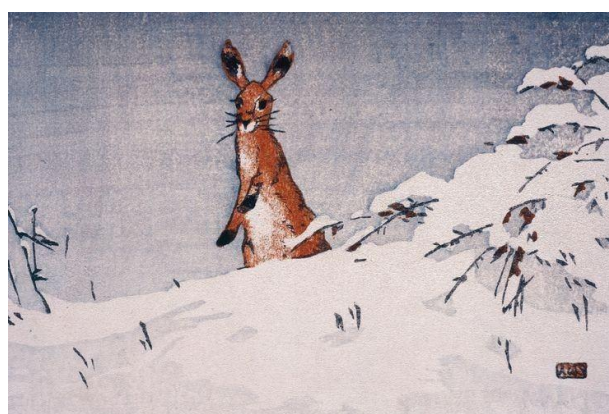
Зайчонок сказал:

- Было очень трудно начинать сначала, потому что душа грустила и потому что все силы мы потратили раньше, в первый раз. Но мы понемногу стали снова делать наше важное дело и душа тоже понемногу стала нам помогать – улыбаться и верить, что все будет хорошо. Теперь я понимаю, что нам помогла наша воля.

Маленькая девочка подумала, что первый раз видит зайчонка таким серьезным.

- А хочешь, я расскажу тебе сказку? – спросила она его. Маленькая девочка знала, что зайчонок очень любит сказки и это поднимет ему настроение.

- Конечно! – обрадовался зайчонок. – Расскажи мне сказку!

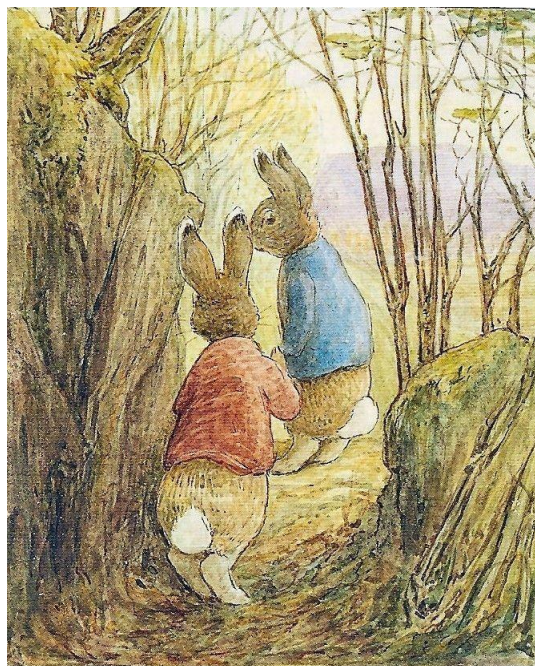


И маленькая девочка начала рассказывать свою сказку.

«Жили – были три мышонка. У первого мышонка была воля стеклянная. У второго мышонка была воля деревянная. У третьего мышонка была воля железная. Первый мышонек очень гордился своей стеклянной волей и часто хвастался ею: «Посмотрите, у меня самая красивая воля – она сверкает на

солнце!». Второй мышонок отвечал: «Моя воля еще лучше – она твердая и легкая!». А третий мышонок молчал, потому что его воля не была ни красивой, ни легкой. И хвастаться было нечем.

В тех краях, где они жили, начал меняться климат. Называется «глобальное потепление». Но теплее вроде не становилось, зато стали случаться ураганы. И вот однажды, после большого урагана, маленький домик мышат засыпало сломанными ветками больших деревьев, а дверь завалило тяжелым камнем. Как же мышатам теперь выйти наружу?



И первый мышонок сказал: «Я ударю сильно своей красивой стеклянной волей в дверь. Камень откатится прочь и мы выйдем наружу». Сказал и ударил. Стеклянная воля оказалась хрупкой и разбилась. Камень был сильнее. Второй мышонок сказал: «Деревянная воля нам поможет наверняка!» и ударил в препятствие деревянной волей. От сильного удара она не выдержала, треснула и сломалась пополам. Два мышонка растерялись: где же теперь искать помощь? Но тут к двери тихо подошел третий мышонок. Он ударил железной волей в препятствие один раз, а потом второй и третий... Тяжелый камень, стоявший на пути мышат и крепко державший дверь, не поддавался. Но и железная воля третьего мышонка оставалась прочной и неизменной. Борьба тупого камня и упрямой железной воли длилась долго. И камень не выдержал – он стал трескаться и, наконец, рассыпался! Дверь, правда, тоже.

Мышата выбрались из домика и всего за один день привели двор и дорожки в порядок».

- Я бы хотел, чтобы у меня была железная воля, - сказал зайчонок. – Там, в нашей книжке, написано, как сделать волю железной?

- Я просто уверена в этом! – ответила маленькая девочка.

«ВЕРНЕМСЯ К ТЕМ, КТО НАС ЖДЕТ»

История Восьмая



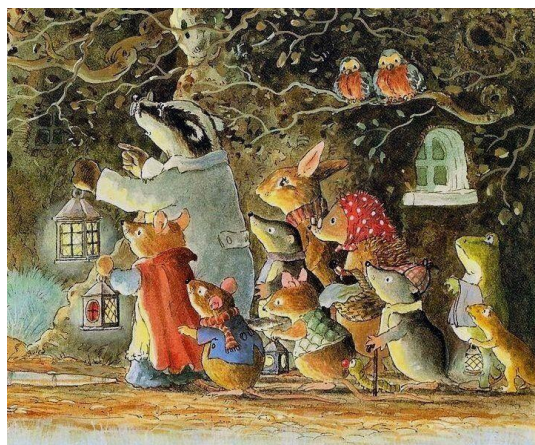
Лес готовился ко сну. Небо еще оставалось светлым, когда на ночное дежурство вышел яркий месяц. Рядом с ним засияла первая звездочка. А вот и вторая, третья... Маленькая девочка любовалась ими, глядя в свое окошечко.

Вдруг раздался мелодичный звонок и на экране компьютера появился медведь Потапыч. Он выглядел встревоженным.

- Срочное сообщение для всех жителей леса! У нас потерялась наша сойка. Она вылетела пять часов вечера от домика ежика и должна была прилететь к домику лисички. Но там не появилась. Последним ее видел лось: сойка пролетала над старой сосной в сторону реки.

Маленькая девочка просто не могла поверить своим ушам. «Как же так! Наша добрая и всеми любимая сойка! Она бесстрашно летает по лесу и помогает всем, кто должен прятаться в своих домиках! Что с ней случилось? Неужели злой охотник ранил ее?» - думала маленькая девочка. И так думали все, кто слушал срочное сообщение медведя Потапыча. А медведь продолжил:

- Через пять минут я жду на опушке тех, кто готов отправиться вместе со мной на поиски нашей сойки. Не забудьте надеть маски и перчатки.



Медведь Потапыч отключил свой компьютер. И тут же на месте медведя на экране возникла взволнованная мордочка зайчонка:

- Ты слышала? Старая сосна у реки! Это же совсем рядом с нашими домиками! – зайчонок размахивал лапками и показывал в куда-то сторону.

Маленькая девочка поняла, о чем думает зайчонок. Она и сама думала о том же самом.

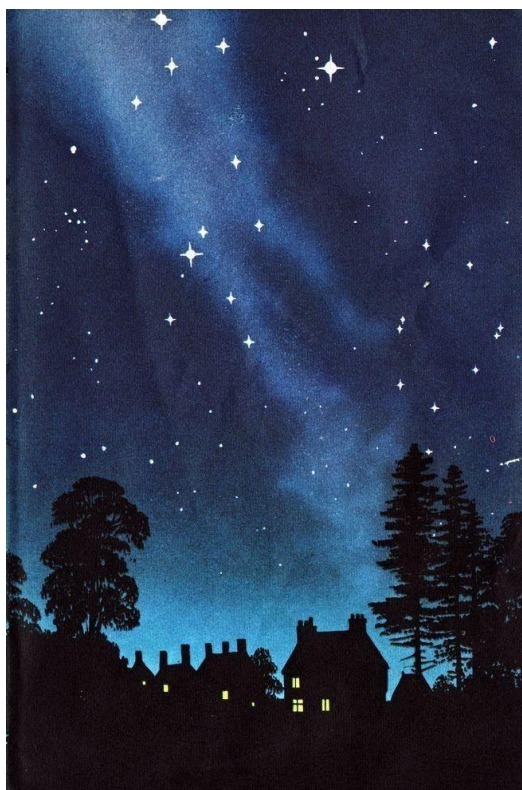
- Да, это почти рядом. Но я пойду туда без тебя. Ты слишком маленький.

В глазах зайчонка блеснула слезинка. Но он тут же справился с собой и серьезным голосом сказал:

- Да, я маленький. Но я буду очень внимателен в лесу. И я возьму с собой железную волю. Я помогу тебе найти нашу сойку.

Он тут же надел маску и перчатки, и спрыгнул со стула со словами:

- Жду тебя на крылечке.



Маленькая девочка и зайчонок шли по темному лесу, взявшись за руки.

- Тебе страшно?- спросила маленькая девочка зайчонка.

- Нет, - храбро ответил зайчонок. – Мы же вдвоем. И нас ждет наша сойка.

Давай позовем ее!



Зайчонок стал негромким голосом звать сойку и прислушиваться: вдруг она отзовется? Но было тихо.

Месяц на небе старался светить ярче, чтобы маленькая девочка и зайчонок могли рассмотреть тропинку под ногами.

- Спасибо тебе, месяц! – поблагодарила маленькая девочка, подняв голову к ночному небу.

И так они приблизились к старой сосне.

- Вот, - сказал зайчонок, - рядом с сосной есть очень опасное место – лохматые кусты. Мне показывала мама, когда мы ходили за ягодами.

- Я ничего не знаю про лохматые кусты, - отозвалась маленькая девочка и тихо спросила: – А почему они опасные?

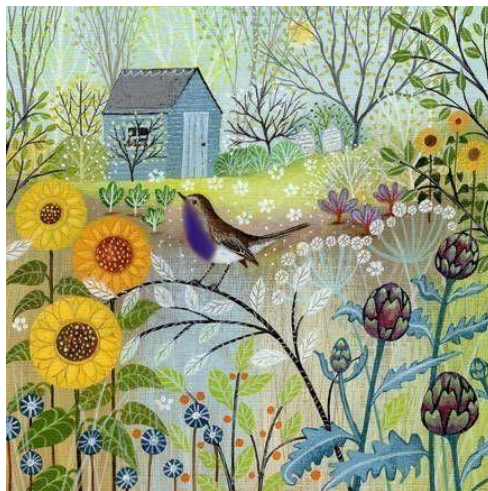
- Если в эти кусты ступить ногой, то можно легко запутаться. Ветки в лохматых кустах переплелись между собой и могут поймать того, кто невнимательный. И не отпустить. Вот такой он, беспорядок, - пояснил зайчонок. – Ой, смотри, что-то синее блеснуло!

Маленькая девочка присмотрелась к пышному зеленому кусту. Он выглядел даже красиво в свете месяца и ночных звезд. Она подошла вплотную к этому опасному месту. Даже месяц наклонился ближе, чтобы осветить лохматый куст. И тут вдруг маленькая девочка увидела блеснувшую синюю точку! Это было очень похоже на красивые перышки сойки. Маленькая девочка стала осторожно раздвигать сплетенные ветки. Ветки царапались и кололись, но маленькая девочка не сдавалась. Зайчонок

помогал распутывать самые нижние сплетения. И вдруг раздался слабый знакомый голос:

- Я здесь. Как я рада, что вы меня нашли!

Маленькая девочка бережно высвободила из переплетения веток сойку. Сойка была очень уставшей от борьбы с лохматым кустом и не могла лететь сама. Зайчонок дал ей попить воды, которую захватил с собой в дорогу.



- Как же ты попала в лохматый куст? – спросила сойку маленькая девочка.

И сойка рассказала своим друзьям - спасителям, как пролетая над кустом, она слишком к нему приблизилась и задела его крылышком. За крылышко и поймал сойку лохматый куст.

Все втроем они стали собираться в обратный путь. Вдруг что-то заскрипело, потом затрещало. Свет месяца неожиданно померк. Друзья подняли глаза и увидели, что старая сосна наклонилась и падает. Прямо на них!

Но сосна почему-то не упала. И тут же выяснилось почему: ее падение остановил могучий медведь Потапыч, который как раз подоспел вовремя и подставил свои сильные лапы!

Тут же подбежали и другие лесные жители, которые вышли с медведем на поиски сойки.

Какая же была радость, когда все встретились!

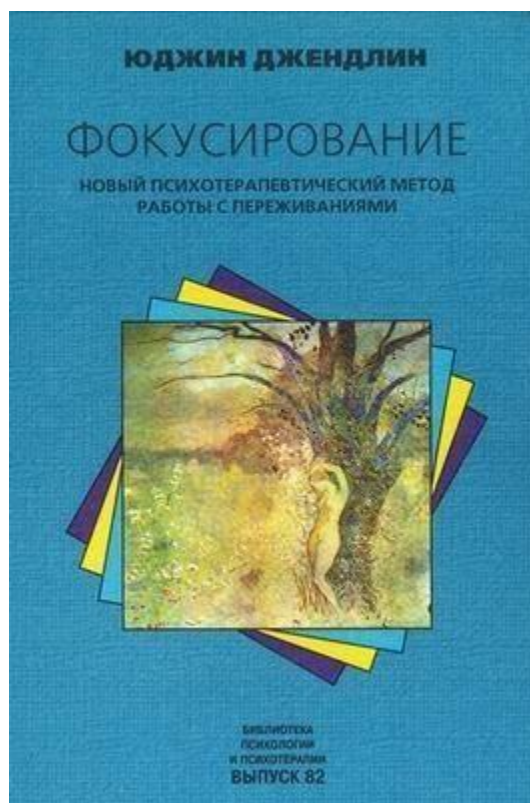
Сойку доставили к доктору, маленькую девочку и зайчонка проводили до их домиков, и все отправились спать, немного удивляясь тому, что даже темной ночью можно ничего не бояться, если держаться всем вместе и помогать друг другу.



**ДЕЖУРНЫЙ
ПСИХОЛОГ**

Г.Н. МАЛЮЧЕНКО

«FOCUSING» ЮДЖИНА ДЖЕНДЛИНА – МЕТА- НАВЫК, ОБНАРУЖЕННЫЙ У УСПЕШНЫХ КЛИЕНТОВ



Прошло чуть больше трёх лет с того дня (1.05.2017), как этот мир покинул один из выдающихся психотерапевтов нашего времени - Юджин Джендлин. Научному сообществу он знаком в основном по этой - американизированной версии его настоящего имени - Евгений Гендлин (Eugene Gendlin), о котором, впрочем, почти нигде не упоминается. Ю. Джендлин родился в 1926 году в европейской психотерапевтической столице - Вене, однако в 30-годы его родители, опасаясь преследований нацистов, переехали в США. До последних лет своей плодотворной и достаточно продолжительной жизни Ю. Джендлин оставался действующим профессором Чикагского университета (University of Chicago). В США он был известен скорее как основатель и главный редактор журнала "Psychotherapy: Theory Research and Practice" (*Психотерапия: теоретические исследования и практика*), а в остальном мире как разработчик психотерапевтического мета-метода под названием «Фокусинг» (Focusing).

В середине 60-х годов XX века, Ю. Джендлин, к тому времени уже достаточно известный, состоявшийся специалист, задался вполне резонным вопросом: какой метод психотерапии приносит наиболее ощутимые результаты? Чтобы выяснить это, учёный отобрал известных ему успешных психотерапевтов и с их согласия долгое время вёл аудиозаписи терапевтических встреч. Эта была достаточно объёмная работа: было записано несколько тысяч часов сессионных диалогов! Затем психотерапевтов и их клиентов просили оценить результативность терапии по числовой шкале. Стоит заметить, что их оценки большей частью совпадали. Но когда команда Джендлина проанализировала все записи, она не обнаружила какой-либо корреляции между применяемым методом терапии и его результативностью! Более того, оказалось, что у каждого психотерапевта есть как вполне успешные клиенты, так и провальные случаи терапии. Иными словами, не было каких-то "особо талантливых" специалистов, а успешность терапии зависела от чего-то иного – пока неизвестного, но явно не метода, которого придерживался конкретный специалист.

Тогда Джендлин решил, что следует провести сравнительный анализ не методов, а конкретных персон участвующих в терапии. Он открыл для себя, что часть клиентов можно отнести к категории «стабильно успешных»: такие клиенты почти гарантировано получали высокий результат с любым терапевтом. Затем он отобрал и внимательно проанализировал записи тех клиентов, с которыми «НЕ срабатывал» ни один метод, ни один терапевт. Таким образом, были установлены две группы клиентов: 1) те, которым помогал почти любой метод и с кем был успешен каждый терапевт и 2) те, которые при всех применяемых методах, при всех терапевтах получали неизменно нулевой результат. При прослушивании записей этих двух групп, команда исследователей заметила одно существенное различие: «провальные» клиенты очень много болтали на всех терапевтических сессиях, а «успешные», значительную часть времени внимательно слушали своих психотерапевтов, могли позволить себе длительные паузы или задумчивое молчание. Этот факт весьма заинтриговал Джендлина, поскольку словоохотливость клиентов ранее ни кем не рассматривалась как помеха в терапевтическом процессе.

Анализ этого различия натолкнул Джендлина на следующую гипотезу: вероятно успешные клиенты в периоды молчания что-то особенное проделывают «внутри себя», благодаря чему любые методы психотерапии приносят им позитивный результат. И конечно как всякий пытливый исследователь, Джендлин решил, тщательно разобраться, что же происходит во внутреннем пространстве таких клиентов. Так, постепенно он пришёл к открытию универсального метода, который во всём мире ныне известен как «фокусинг» (а, если быть ближе к русскому языку - фокусирование).

В опубликованной Джендлиным в 1978 году книге «Focusing»

достаточно подробно описаны 6 шагов, применяемых в данном методе для получения последовательного доступа сначала к внутренним ощущениям, а затем и стоящим за ними чувствам и образам, в целях получения важных телесно-психологических сдвигов и разрешения проблем. Автор подчёркивал, что фокусирование является своеобразным мета-методом, потому как его алгоритм исходно «вшит» в сознание каждого человека. Итак, давайте рассмотрим каждый из 6 описанных им шагов для понимания сути данного метода:

1. Прояснение внутреннего пространства

Прежде всего, мы должны расслабиться, настроиться на себя и обратить внимание на внутреннее пространство, пытаюсь осознать те переживания, которые, так или иначе, проявляют себя через различные области вашего тела, различные ощущения или состояния организма. При этом иногда наши исходные мотивы самопознания и само-анализа могут быть совсем не связаны с внутрителесными ощущениями. Например, мы можем спросить себя: «Как протекает моя жизнь?» или «Что для меня самое главное в этот момент?» Но при этом мы часто можем обнаруживать, что в ответ на эти вопросы в нас, в нашем теле возникают те или иные ощущения. При встрече с ними не следует их бояться или избегать эти ощущения. Напротив, мы должны позволить этим «телесным ответам» проявляться в нас, свободно проистекать в сферу сознания. Следует отметить, что в аспекте осознанности внутренних ощущений, метод Ю. Джендлина предельно отчётливо перекликается с основными положениями телесно-ориентированной психотерапии, заложенными еще в 50-х годы В. Райхом и А. Лоуэном. Однако, в тоже время фокусировка имеет и свои явные отличия, проявляющиеся на последующих ступенях.

2. Определение природы ощущений

Следующим шагом является определение природы возникших телесных ответов – общих состояний и отдельных ощущений. Это происходит посредством поиска и определения соответствующих им чувств, что порой оказывается самым сложным пунктом всего метода. Для этого нам следует задать самим себе ряд проясняющих вопросов, например, таких как:

- Похоже ли моё ощущение на что-то уютное? Или скорее вызывает напряженность?

- Что порождает во мне этот трепет? Когда раньше я переживал что-то подобное?

Мы должны дать как можно более точное определение своим ощущениям, стараясь при этом полностью не «входить» в них, продолжая сохранять дистанцию. Важной целью в этот момент является определение, того глобального чувства, которое возникает из множества отдельных ощущений. В некоторых случаях мы должны сфокусироваться на отдельной

локальной области тела, отдельной части нашего организма. Например, почувствовать то, что проявляет себя внутри желудка и груди. Чтобы более точно определить соответствующие чувства часто следует удерживать в фокусе ощущение в течение одной-двух минут. Если в нас возникают запредельное беспокойство и тревога, то необходимо не подавлять их, а найти внутри себя позицию «беспристрастного наблюдателя» и оставаться в ней сохраняя эмоциональную дистанцию. И пусть поначалу вы сможете лишь короткий промежуток времени непосредственно исследовать некое ощущение, даже не представляя, что за ним прячется, можете считать, что вам удалось выполнить фокусировку. В определенный момент глубинная суть этого ощущения сможет раскрыться, что позволит вам совершить следующий шаг. Иногда мы не можем контролировать этот процесс — все происходит само собой.

3. Обработка ощущения через подбор «ключа»

На этом этапе важнейшей задачей становится обнаружение «интрапсихического ключа», то есть отдельного слова, целой фразы, переживания или образа, который даёт ответ о причинах происходящих внутри нас процессов. В идеале этот «ключ», каким бы он ни был, должен раскрывать двери ко всем бессознательно протекающим в нас процессам. Однако на практике нам часто не удаётся выйти за пределы отдельных ощущений или переживаний. Чтобы преодолеть это ограничение, надо учиться двигаться «от части к целому». Для этого следует представить, что вы стоите предельно близко к большой фреске и видите лишь один из её фрагментов. Чтобы увидеть ее полностью, вам необходимо отойти назад. Таким образом, постепенно изменяя ракурс восприятия внутренних процессов, мы можем увидеть всю фреску - целостный образ нашей проблемы. Подождите некоторое время, пока у вас не возникнет этот обобщающий ваши внутренние переживания образ. Зафиксируйте в своём сознании общую картину, которую вы видите! После этого можно проверить еще несколько раз как работает найденный «ключ», то есть, какие ощущения вызывают данное слово или образ в вашем теле.

4. Установление резонанса

Если на предшествующих этапах мы сделали всё правильно, то между ключом и исходным ощущением возникнет своеобразный резонанс, свидетельствующий о том, что они действительно подходят друг другу. При этом прямо на уровне тела появится такое чувство, как будто что-то сдвинулось, как будто вы продвинулись по некому пути дальше, вперёд, получили какой-то ответ, а может даже подсказку к разрешению возникшей ранее проблемы. Джендлин называл это "телесным сдвигом" и считал это явным признаком продвижения в терапевтическом процессе. Таким образом, основная задача в процессе установления резонанса состоит в проверке соответствия ключа и вызываемого им ощущения, в проверке того

насколько первое представляет второе. Поскольку иногда в нас не возникает яркого телесного ответа, может потребоваться около минуты для того, чтобы прикоснуться к неотчетливо протекающему ощущению, либо следует вернуться назад и попробовать установить резонанс снова.

5. Повторная постановка вопросов

На этом шаге мы как бы заново спрашиваем свое тело (а значит и своё «бессознательное Я») чем является для нас переживаемое ощущение/состояние, - так, как будто мы ничего об этом не знаем. Такие вопросы могут послужить для калибровки ключей и возможного переосмысления наших ощущений, что позволяет избежать «ловушек» сознательного Я:

- *Что на самом деле содержится в переживании*?
- *Что важное еще не было сказано об ощущении..... ?*
- *Что необходимо сделать для того, чтобы исчезло чувство* ?

Но прежде чем пытаться заново ответить на эти вопросы, необходимо убедиться, что в этот момент мы действительно испытываем то самое, ранее исследованное ощущение. Только лишь воспоминания о нем будет недостаточно. Иногда случается, что пережитое ранее ощущение уже не присутствует в теле, что само по себе может стать важным ответом на заданный вопрос.

Если ничего не будет изменяться, уделите каждому вопросу одну минуту и переходите к следующему. При этом каждый раз убеждайтесь, что вы вызвали в себе именно то самое исследуемое ощущение. Большинство людей часто слишком быстро находят ответы, приходящие к ним на основе того, что они уже и так знают. Если ощущение никак не изменяется в ответ на возникающие у вас мысли, значит, скорее всего, вы получили некие ложные ответы, которые ничего не дают. Оглянитесь назад и посмотрите, как вы сознано либо неосознанно “отредактировали” свои первые шаги: пытались изменить или ограничить переживания - сделать с ними всё что угодно, чтобы приуменьшить их действительную силу, проявляемую в теле. Иногда восстанавливая некое ощущение/переживание в ярком, первозданном виде (каким оно пришло к вам в первый раз) мы открываем его новые грани и получаем новый заряд телесной энергии.

6. Принятие

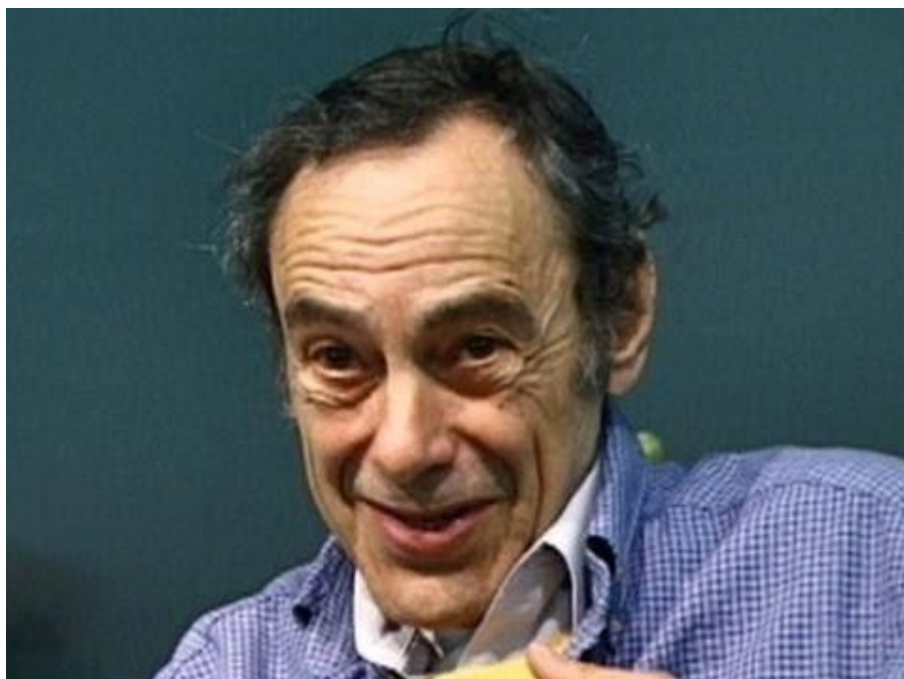
Вероятно данный шаг является наиболее сложным для понимания, поскольку от нас требуется не только пассивно принимать всё, что возникает у нас при соприкосновении с внутренним телесным опытом, выраженным в ощущениях. Мы должны помнить, что подобно двухколёсному велосипеду мы устойчивы только тогда, когда находимся в процессе постоянного движения, развития. А это значит, что любые возникшие у вас ощущения, не являются чем-то конечным и неизменным. И если возникшие переживания не являются для нас чем-то приятным, значит мы должны настроиться на

понимание того что именно наше тело желает до нас донести, что именно оно стремится сообщить вам. Зачастую это требует подключения дополнительных психических ресурсов и новых техник. Поэтому Джендлин не раз настойчиво повторял: не ограничивайтесь только фокусированием! Помните, что фокусирование часто становится лишь первым шагом на пути к себе, оно не может дать вам окончательные ответы на все вопросы. И позаботьтесь о том, чтобы ваша постоянная склонность к критике и самоосуждению не погубила этот первый шаг, не свела к нулю все ваши внутренние открытия. Да, действительно, часто завершая первые шесть шагов, мы не знаем в каком направлении двигаться дальше. И потому в своих семинарах Ю. Джендлин указывал на обязательность совершения 7-го шага, который он называл «этап действия». Он отмечал что на этом этапе каждый должен найти для себя ответ на вопрос «Каким образом и для чего следует начать действовать?». Этот ответ приходит не сразу, иногда следует подождать, опробуя при этом иные методы и психотехники. Но если посредством фокусирования мы обнаружили «правильное направление» движения, то рано или поздно мы почувствуем/поймём, что именно облегчает нашу жизнь, какие действия нам необходимы для продвижения и развития. И это останется в нашей памяти, даже если поначалу будет воспринято как нечто совершенно нереалистичное. При этом на уровне тела обычно возникает чувство облегчения, легкого вздоха - ощущения, что все происходит правильно.

Как отмечал сам Ю. Джендлин, на первый взгляд фокусирование выглядит как довольно простой метод. Но, обучение ему оказывается далеко не столь простым, так люди часто сталкиваются с так называемыми «ловушками», среди которых наиболее частыми оказываются поспешная интерпретация внутренних ощущений и бессознательная подгонка выводов о причинах личных проблем под определённый стандарт. Ведь мы все, в той или иной мере, стремимся к однозначным трактовкам, которые нередко возникают под влиянием близких нам культурных контекстов. Тем не менее, при должном учёте всех пошаговых инструкций и предупреждений о возможных ловушках, индивидуальное обучение фокусированию, как правило, занимает у достаточно замотивированных людей от трех до восьми часов. Каждый человек оказывается в состоянии раньше или позже овладеть фокусировкой, даже если поначалу он сталкивается с определенными трудностями и чувством замешательства.

В заключение следует отметить, что «Focusing» Ю. Джендлина, по сути, явился одним из важнейших звеньев в развитии всего арсенала действенных телесно-ориентированных методов психотерапии - от процессуальных техник работы со «сновидящим телом» Арни Минделла до позволяющей устранять глубинные страхи танатотерапии Александра Баскакова. Таким образом, можно согласиться с Ю. Джендлиным, что фокусирование -

универсальный инструмент, который может использоваться практически при любом терапевтическом подходе и применяться как некий базовый навык, весьма полезный не только для клиентов, но и психотерапевтов.



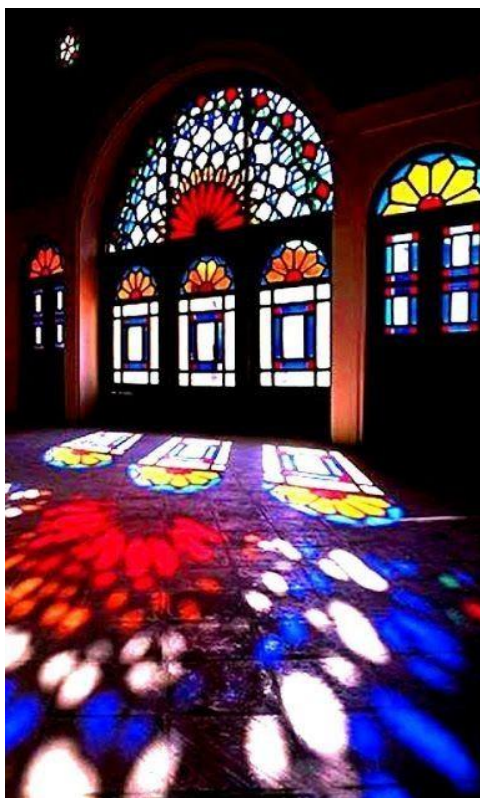
**ДЕЖУРНЫЙ
ПСИХОЛОГ**

Т.В. БЕЛЫХ

КОУЧИНГ: ФИЛОСОФИЯ И ТЕХНОЛОГИЯ ПОНИМАНИЯ СЕБЯ

*«Человек – искусственное существо, которое само себя рождает процессом называемым историей и культурой, причем рождает так, что не может ответить на вопрос о собственном происхождении»
М. Мамардашвили*

Слова замечательного философа М.К. Мамардашвили, выбранные мною в качестве эпитафии открывают путь к проблеме, которую пытаются решить философы и психологи на протяжении многих лет. Проблема эта – осознание человеком происхождения собственного Я. Коучинг как технология возник не так давно, но идеи, на которых основывается эта технология, имеют большую историю. Можно сказать, что коучинг - прикладное использование тех философских идей, которые подчеркивают онтологический аспект существования человека, раскрывают процесс поиска человеком своего «Я», осознания и понимания себя.



В чем своеобразие коучинга как технологии?

- Это технология узнавания себя.
- Это пространство «человеческого усилия».

- Это способ достижения и осознания «свободной причинности».
- Это способ усиления самоэффективности и созидательного конструирования «Я» за счет актуализации бытийного мышления.

«Способ существования человеческих предметов (предметов со свободной волей) отличается от способа существования естественных предметов, которые могут пребывать во времени, тогда как ничто человеческое не может само собой пребывать, оно постоянно должно возобновляться и только так может продолжать жить, а возобновляться оно может только на волне человеческого усилия» [1, с.24].

В свое время взгляды М. Эриксона, стали основой коучинга как технологии психологического консультирования, основанного на признании бытийной основы человеческого «Я». Поэтому коучинг, в отличие от традиционных психологических способов консультирования – это один из способов создания человеком уникальной собственной картины мира; узнавания собственного «Я» за счет «человеческого усилия».

Процесс коучинга создает пространство такого усилия. Вопросы, которые задает коуч, направлены на создание условий для того, чтобы с их помощью произошло узнавание себя или встреча с самим собой, которая требует беспредельной искренности по отношению к себе. Увидеть себя как в зеркале, отвечая на вопросы коуча, осознать свои цели и препятствия к их достижению через расширение ценностно-смысловых установок – для этого требуется большая внутренняя работа. Без коуча бывает трудно это сделать. Но человек может решить и эту задачу, получив необходимые знания для осуществления такой внутренней работы.

Почему становится возможна встреча с самим собой? Потому что коучинг, это способ достижения «свободной причинности». Когда случилось «помыслить себя», совершить акт «*cogito*» (по Мамардашвили), то «я знаю о себе все» - в коучинге это происходит в момент осознания «корневой ценности», инсайта относительно своего «Я», как осознания себя «целостного», а не по отдельным качествам и свойствам.

Э. Кант говорил, что истина, красота, добро, совесть, справедливость, сообщность – «сверхъестественное внутреннее воздействие». Сверхъестественно не в смысле мистического переживания, а в том смысле, что для этого не было никаких видимых причин – это проявление «свободной причинности». Все перечисленное, как показывает опыт, и есть содержание «корневой ценности», то, что интегрирует личность вокруг собственного «Я».

В процессе коучинга происходит внезапное, как правило, осознание ценности, важности, приоритетности чувств, мыслей или действий для достижения цели. Казалось бы, нет никаких причин для того, чтобы эта перемена произошла, но она происходит! «Для того, чтобы в мире была истина, чтобы в мире был человек, чтобы была красота, нет никаких

оснований, и философ тот, кто удивляется тому, что это все-таки есть. Поэтому и говорили древние, что началом философии являлось удивление» [1, с. 43].

Началом трансформации «Я» является тоже – удивление, относительно собственных возможностей, возможностей, которые ранее не осознавались, о которых не было причин раньше «помыслить».

Процесс коучинга позволяет создать условия для актуализации бытийного мышления, а не только логического. Каким образом? Во время сессии человек каждый раз, заново за счет усилия и сосредоточения всего своего сознания, борьбой, именно борьбой с ним и «собираем, рассеянной и пространственно и временно раздробленной жизни, то есть актуально» (М. Мамардашвили) проживает неотделимо от мысли об этом проживании определенный отрезок времени – это и есть бытийное мышление. В повседневной жизни такая удача представляется крайне редко, но именно эти моменты и продвигают человека по пути осознания себя, своего внутреннего, скрытого, порой от самого себя «Я».

То есть, в ходе коучинга бытие не только отражается, для того чтобы быть осмысленным, оно конструируется. «Регулятора, для того чтобы существовали, пребывали и воспроизводились человеческие качества, нет» [1, с. 45]. Это результат усилий, которые предпринимает сам человек или в одиночестве, или с человеком, который может ему в этом помочь. В ходе коучинга, расширяющего осознание происходит конструирование собственного бытия, за счет рефлексии своих глубинных ценностей. «Добро ведь существует только потому, что существуют добрые люди. Оно действует только в живых существах. И свет в нас самих, а не вовне» [1, с. 39].

Я верю, что человек чувствует эту истину, не всегда осознавая ее, быть может. Ведь истину нельзя только знать, в ней надо быть, как говорили древние философы.

Поэтому дать человеку возможность увидеть или почувствовать свой собственный свет, а затем суметь его проявить – главная миссия коучинга как уникальной гуманистической идеи. И главная миссия самокоучинга для человека, который уже понял, какие вопросы Себе он хотел бы задать, чтобы получить самые важные для Себя ответы.

Литература:

Мамардашвили М.К. Вильнюсские лекции по социальной философии: (Опыт физической метафизики). – СПб.: Азбука, Азбука-Аттикус, 2012. - 320 с.

**ДЕЖУРНЫЙ
ПСИХОЛОГ**

М.В. ЖИЖИНА

ВОЛШЕБСТВО МОЗАИКИ СЧАСТЬЯ (СТАТЬЯ ПЕРВАЯ: ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О СЛАГАЕМЫХ СЧАСТЬЯ)

«Счастье подобно бабочке. Чем больше ловишь его, тем больше оно ускользает. Но если вы перенесете свое внимание на другие вещи, оно придет и тихонько сядет вам на плечо»
Виктор Франкл

«Я «открыл», что счастье – это вовсе не то, что с нами случается... Люди, научившиеся контролировать свои переживания, смогут сами влиять на качество своей жизни»
М. Чиксенмихайи



Данная статья открывает серию зарисовок на тему «психология счастья». В общественном сознании существуют обобщенные представления об условиях и факторах, составляющих счастье. Однако, несмотря на это, компоненты мозаики счастья у каждого человека свои, также как и свои личные представления о необходимых условиях состояния счастья. Другими словами, эксклюзивность формулы счастья, ее рецептура, строго индивидуальна. Каждый человек ищет и находит советы, факторы – ингредиенты счастья, подходящие для него. В контексте последующих статей будут рассмотрены конкретные формулы счастья, имеющиеся в мировой

позитивной психологии, а также конкретные техники и приемы, способствующие возникновению ощущения счастья и психологического благополучия.

На сегодняшний день ни в психологической науке, и ни в какой-либо другой отрасли научного знания нет общепризнанной единой концепции счастья, также как и для каждого человека счастья оно свое, и каждый из нас вкладывает в него свое содержание. Кроме того, стоит помнить о культурной обусловленности представлений о счастье. Ощущение человеком счастья во многом действительно зависит от культуры, в которой живет человек, например, в России отсутствует культ положительных эмоций, и не очень принято подчеркивать хорошее в жизни.

Несмотря на имеющиеся разнообразие существующих представлений о том, что такое счастье, в понимании этого феномена все же есть нечто универсальное, общее, что предполагается многими. Однозначно лишь одно – *состояние счастья дает человеку энтузиазм и энергию*, позволяет лучше фокусировать внимание, помогает ставить более амбициозные цели, помогает быть более настойчивыми в их достижении, помогает вести за собой других людей. Счастье – ключевое конкурентное преимущество и мощнейший ресурс для успеха в любом деле. Именно позитивная психология доказала, что счастливые люди более успешны, они дольше живут, быстрее выздоравливают, имеют крепкие отношения, больше зарабатывают. В связи с чем разработки позитивной психологии сегодня активно стали использоваться в организациях. У счастливых людей и качество идей, и продуктивность выше, чем у людей, находящихся в унылом, подавленном, безрадостном состоянии.

Неслучайно, по праву счастье рассматривается в качестве лакмусовой бумажки состояния дел человека на данный момент, поскольку *устойчивое переживание счастья является лучшим показателем того, что человек живет своей жизнью, движется своим путем, в соответствии со своим предназначением, поставленным целям*. Состояние счастья позволяет понять соответствует ли то, чем занимается человек его внутренней сути или нет.

Карл Юнг в интервью с журналистом Гордоном Янгом в 1960 году поделился своими представлениями о слагаемых счастья. Так, по мнению ученого, в основе человеческого счастья лежат 5 составляющих:

Хорошее физическое и психическое здоровье.

*Хорошие личные и интимные отношения (семья, друзья, брак).
Способность к восприятию красоты в природе и искусстве.*

Умеренный образ жизни и удовлетворения от работы.

Философская или религиозная точка зрения, которая помогает успешно справляться с превратностями судьбы.



Данные ряда исследований свидетельствуют о том, что ощущение счастья меньше всего зависит от возраста, внешности, обладания большими деньгами, уровня образования, переезда в солнечные регионы. Счастье связано с оптимизмом, дружбой, семейным положением, наличием работы, религией и осмысленностью жизни, хорошим сном, тренировками, интересным досугом, положением в обществе, здоровьем. В частности, установлено, что счастье коррелирует с такой личностной чертой, как экстраверсия (точнее экстравертированность сопряжена с более выраженным переживанием счастья), низким уровнем тревожности, высокой эмоциональной стабильностью (низкий уровень нейротизма), устойчивой и высокой самооценкой, интернальным (внутренним) локусом контроля. Дихотомия «оптимизм–пессимизм» в определенной степени зависит от темперамента, то есть от типа нервной системы: у сангвиника с быстрым, сильным типом нервной системы больше шансов быть оптимистом, чем у меланхолика с медленным и слабым типом нервной системы. Кроме того, исследователями установлено, что в силу специфики собственной психологической структуры человек предпочитает находиться в определенных ситуациях, предполагающих к переживанию счастья или несчастья. Наряду с этим, благоприятно воздействует на ощущение счастья наличие долгосрочных планов и цели, которые наполняют жизнь ощущением осмысленности. И наконец, *большинство исследователей определяют оптимизм как позитивное отношение к миру, как*

обобщенное ожидание того, что будущие события окажутся позитивными к наиболее значимой, ключевой составляющей счастья.

Счастье понятие субъективное и многомерное, но между тем нельзя не согласиться со следующими определениями счастья:

высшее благо;

не точка назначения, а путь;

«совпадение желаемого и действительного» (Д.А. Леонтьев);

«счастье – это коллекция счастливых моментов, при этом ощущение счастья может быть как личностной характеристикой, так и просто состоянием» (М. Шекола);

«счастье состоит из трех отчасти независимых факторов: удовлетворенности жизнью, наличия положительных эмоций и отсутствие отрицательных» (М. Аргайл);

«счастье складывается из мелких каждодневных удобств и удовольствий, а не из большого везения, которое приходит к нам лишь изредка» (Б. Франклин).

Имеющиеся в психологической науке подходы к определению понятия счастья, разделяют на три составляющие счастье как: удовлетворенность жизнью (гедонистический подход); ценность; состояние - позитивное аффективное состояние.

В представлениях людей бытуют различные мифы о счастье, его формулах. Например: «счастье нужно «найти»; «чтобы стать счастливым, нужно изменить жизненные обстоятельства («я буду счастлив, когда...»)»; «человек либо счастлив, либо нет...»; «счастье – это женская тема...».

Перечень мифов можно и продолжить, поскольку мифов о счастье много, но, наверное, самое распространенное и наиболее ошибочное заблуждение заключается в том, что человек полагает «вот будет у меня загородный дом, высокая зарплата и т.д. и тогда я буду счастливым». Забывая о том, что ощущение счастья зависит не от внешнего состояния, а от внутреннего. Достаточно, лишь вспомнить каждому свою ситуацию успеха-достижения долгожданной цели и продолжительность времени, когда мы чувствовали радость от достижения заветной цели. Поэтому очень важно человеку научиться получать удовольствия не только от результата, но и от самого процесса достижения цели, а реализовав долгожданную цель, постоянно ставить перед собой новые вдохновляющие задачи. Помня о том, что счастье складывается из действий. *Счастье – бегущий поток, а не застойное болото.*

В заключении предлагаем пройти тест, состоящий из пяти вопросов – «Шкала удовлетворенности жизнью» (Satisfaction With Life Scale или SWLS). Данная Шкала, измеряющая субъективный уровень счастья (субъективное восприятие своей жизни как благополучной или же не очень), разработана группой американских ученых во главе с профессором Э. Динером,

известного в научных кругах, как Доктор Счастья. На русский язык тест адаптирован в 2003 году Д.А. Леонтьевым и Е.Н. Осиным. Как показывают результаты сравнительных исследований, субъективная оценка человеком уровня своего счастья достаточно объективна и верна.

Инструкция: выразите степень вашего согласия с каждым из пяти утверждений, приведенных ниже. Поставьте 1, если полностью несогласны, 3 – если скорее не согласны, 5 – скорее согласны, 7 – полностью согласны.

Постарайтесь отвечать честно и откровенно.

Во многих отношениях моя жизнь близка к моему идеалу.

Обстоятельства моей жизни прекрасны.

Я удовлетворен(а) своей жизнью.

У меня в жизни есть то, что мне по-настоящему нужно.

Если бы можно было прожить жизнь заново, я бы почти ничего не изменил(а).

Сложите все пять цифр, и вы получите общий результат: он должен оказаться между 5 и 35 баллами. Этот тест показывает, насколько вы удовлетворены своей жизнью. Сумма баллов от 15 до 25 считается средней, показатель меньше 14 означает, что ваша удовлетворенность жизнью ниже среднего, а если результат оказался между 26 и 35, вы, скорее всего, вполне довольны тем, как живете.

У каждого человека свой индивидуальный диапазон, генетически предопределённый уровень счастья, который остаётся относительно стабильным на протяжении жизни и, к которому мы возвращаемся вскоре после большинства значительных позитивных или негативных событий в нашей жизни. Однако, практике все же известны случаи стойких положительных подвижек в сторону увеличения индивидуального уровня счастья. Доказано, что счастье на 40 % зависит от наших собственных целенаправленных действий. Зная техники и приемы повышения уровня счастья и применяя их в своей жизни, каждый человек может почувствовать себя более счастливым.

**ДЕЖУРНЫЙ
ПСИХОЛОГ**

А.С. ОСОКИНА

«ТРУДНЫЙ» ВОЗРАСТ: КАК ПЕРЕЖИТЬ ПЕРЕХОДНЫЙ ВОЗРАСТ?

*«Можно быть счастливым в 8 и 28, но если кто-то говорит вам, что он был счастлив в 16, значит, он – лжец...»
Стивен Кинг*



Многие родители с замиранием сердца ждут так называемого переходного возраста у своих детей: вспыльчивость, резкость, агрессивность часто делают это период настоящей катастрофой для всей семьи. В чем же причина того, что недавно послушный и спокойный ребенок внезапно становится «колючим» и раздражительным?

Основные причины подобного поведения заключены в формировании новой для ребенка позиции «Я-взрослый». Этот процесс чаще всего дает о себе знать следующими «звоночками»: стремление к равноправным отношениям со взрослыми; появление гипертрофированной потребности в самостоятельности, в освобождении от опеки взрослых, от их контроля; появление собственных вкусов, оценок, мнений, линии поведения; появление потребности в дружбе, влюбленности, в получении эмоциональной поддержки, острое желание быть принятым группой сверстников; появление потребности в самопознании и самовоспитании.



Помочь пройти кризис переходного возраста подростку, да и окружающим его взрослым без превращения дома в поле битвы могут следующие подсказки:

1. Согласитесь с беспокойством и неудовольствием. Это возраст, полный противоречий – то, что подростка бросает из крайности в крайность совершенно нормально.

2. Избегайте попыток казаться слишком понимающим. Избегайте таких высказываний как «Я отлично понимаю, что ты чувствуешь». Подростки уверены, что они неповторимы, уникальны в своём роде. Их чувства – это даже для них самих что-то новое, личное.

3. Уважайте потребность в уединении, в личной жизни. Не вторгайтесь в личное пространство. Этот требует определенной дистанции, что может показаться для некоторых родителей невозможным.

4. Избегайте громких фраз и проповедей. Попробуйте разговаривать, а не читать лекции. Избегайте заявлений типа «Когда я был в твоём возрасте...», «Это меня ранит больше, чем тебя...».

5. Не навешивайте ярлыков. «Ты глупая и ленивая. Никогда ничего не добьёшься». Такое «навешивание» ведёт к тому, что предсказание исполняется само собой: дети склонны соответствовать тому, что о них думают родители.

6. Одобряйте подростка и поддерживайте его сильные стороны. Ограничьте комментарии, относящиеся к дурным сторонам характера подростка. Регулярные напоминания о недостатках могут сильно усложнить ваши отношения.

7. Избегайте неоднозначных высказываний. Обращение родителя к подростку должно содержать одну информацию: понятный запрет, доброжелательное разрешение или открытую возможность сделать выбор.

8. Избегайте крайностей: давать полную свободу так же неверно, как

и «закручивать гайки».

9. Поддерживайте стремление к самостоятельному принятию решений. Не усиливайте зависимость от вас. Разрешите ребенку совершать свои ошибки.

10. Будьте готовы поддержать и подхватить. Взрослеющий ребенок – крайне хрупок эмоционально, не смотря на всю показную самостоятельность и ершистость. А разбитые сердца, так же, как и разбитые коленки, гораздо быстрее заживают, когда рядом есть те, кто поймет и поддержит в любой ситуации.



И, наконец, не теряйте чувство юмора и помните, что даже самый сложный подростковый кризис заканчивается, а силы, вложенные в поддержание атмосферы доверия, и отношения, выстроенные в это время с ребенком, останутся с вами на долгие годы.

**ДЕЖУРНЫЙ
ПСИХОЛОГ**

Е. СОКОЛОВА

ПОСЛЕРОДОВАЯ ДЕПРЕССИЯ: ЧТО ДЕЛАТЬ, КАК ВЫЙТИ?



Послеродовая депрессия – табуированная тема, о которой не принято говорить, потому что это выходит за рамки нормативных представлений о счастье материнства. Рождение ребенка в обществе принято воспринимать как счастье. Зачастую после родов женщины не могут признаться, что недовольны, испытывают множество трудностей и нуждаются в значительной поддержке. Также следует отметить несоответствие ожиданий женщины относительно материнства и реальной ситуации, контекст супружеских отношений и физиологические условия, в которых реализуется родительство. Требования общества к новой матери довольно высоки, поддержка близких может быть недостаточной. Перечисленное приводит к неожиданным для женщины и ее близких эмоциональным и физическим трудностям.

Специалисты склоняются к пониманию, что послеродовая депрессия возникает не чаще, чем депрессия при других состояниях. Зачастую послеродовая депрессия не отличается от любой другой по своим проявлениям, однако имеется дополнительный фактор: необходимость ухода за младенцем и налаживание тесного контакта с ним.

Признаки послеродовой депрессии:

- *Пессимистичные мысли, плаксивость, утрата радости и настроения.
- *Подавленное эмоциональное состояние, снижение энергии. Либо тревога, беспокойство, навязчивые мысли, нарушение сна.
- *Раздражительность, чувство вины, вспыльчивость.

*Уверенность женщины, что она не может справиться. Нарушения во взаимодействии с членами семьи.

*Потеря интереса к ребенку или к занятиям, которые ранее нравились.

*Значительное изменение аппетита.

*Трудности с концентрацией внимания и при принятии решений.

В большинстве случаев присутствуют несколько признаков из описанных выше.

По каким параметрам можно отличить депрессию от не-депрессии? Эти параметры носят название «депрессивная триада», то есть их всего три: снижение настроения, снижение двигательной активности и замедление мыслительной деятельности. При условии, что все эти параметры сохраняются на протяжении более месяца, можно предположить наличие депрессивного эпизода.

Наиболее значимыми факторами возникновения послеродовой депрессии являются социальное и экономическое положение женщины, генетическая предрасположенность, модель мышления, отсутствие достаточной поддержки близких.

Несмотря на факторы и причины послеродовой депрессии, состояние можно улучшить следующими способами:

*Просить помощи у близких, чтобы иметь возможность дневного сна, просить о помощи в уходе за ребенком.

*Открыто обсуждать переживания с членами семьи.

*Искать возможность посвятить время себе вне дома.

*Обратиться за помощью к психологу.

С целью коррекции эмоционального состояния женщины реализуются программы интервенций с когнитивными или поведенческими техниками для устранения симптомов послеродовой депрессии. Если помощь нужна, но просить не у кого, необходимо искать ее. Есть различные ресурсы в социальных сетях, группы помощи женщин друг другу. Но прежде всего, необходимо задать себе вопрос о собственных потребностях: «А чего мне не хватает?». Следует закрыть базовые потребности – в полноценном сне и еде, в безопасности, реализовать свою потребность в общении.

**ДЕЖУРНЫЙ
ПСИХОЛОГ**

М.В. ЖИЖИНА

ПРАКТИКИ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ: ТЕХНИКИ И ПРИЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ САМОМОТИВАЦИИ

На сегодняшний день в психологической практике имеется изобилие всевозможных техник мотивации, но сложность заключается в том, что каждый должен самостоятельно, опытно-экспериментальным путем найти свои способы, которые будут побуждать его к действиям и наполнять энергией в достижении заветных целей. По этой причине не всех людей вдохновляют мотивирующие статьи, доступные в просторах интернета.

Напомним, что принципиальным условием поддержания мотивации на оптимально высоком уровне является одно важнейшее условие – **выбранная цель должна вдохновлять человека!** В процессе выполнения любимого дела человек получает удовольствие от процесса достижения цели, и ему не приходится себя заставлять, уговаривать, и он реже ищет способы самомотивации. Однако, в жизни случаются и такие ситуации, когда наличие своей вдохновляющей цели не является страховкой от снижения уровня мотивации, в связи с чем, познакомимся с некоторыми, наиболее известными техниками самомотивации. Но прежде – задайте себе вопросы:

«Что для Вас является мотивацией – лучшим лекарством от лени и прокрастинации?

- Вспомните пару ситуаций, когда вы успешно достигли своих целей, что мотивировало вас тогда?

- Что помогало прийти к заветной цели?».

Пропишите все ответы в блокноте и постарайтесь проанализировать мотивирующие факторы. Когда прочитаете нижеприведенный обзор техник и приемов по повышению уровня мотивации, обновите прежний список своих факторов мотивации.



Постановка перед собой вызовов – увлекательных и амбициозных целей, постоянное поднятие своей планки. Увеличивайте сложность своих задач, поскольку оптимальный уровень мотивации – это баланс между вызовом и навыками. Посмотрите на свою деятельность: где вы чувствуете скуку? Для личного и профессионального развития необходимо постоянно поднимать уровень сложности задач. Самые радостные моменты в нашей жизни связаны с состоянием, когда мы стремимся добиться чего-то трудного и ценного.

Относитесь к поражениям как ко временной ситуации («пока не получилось, но совсем скоро все изменится, если я приложу больше усилий»). Воспринимайте возможные неудачи в деятельности как **дополнительный мотивирующий фактор** к тому, чтобы работать с большей энергией, как повод задуматься о том, что необходимо изменить. Вполне возможно, что через некоторое время вы будете даже благодарны своим неудачам, которые предоставили вам новые возможности и открыли новые невидимые ранее горизонты.

Согласно результатам тридцатилетних исследований стенфордского психолога Керол Дуэк, которыми она делится в своей книге «Образ мышления. Новая психология успеха. Как научиться использовать свой потенциал» – только «подвижный» образ мыслей позволяет добиться истинного успеха в любых сферах деятельности, поскольку люди с «подвижным» образом мышления верят, что особенности личности являются только отправной точкой и их можно развивать, вкладывая усилия и опираясь на помощь окружающих. Людям с таким образом мышления важен процесс узнавания нового, преодоления трудностей и движение

вперед, в связи с чем они легче справляются с неудачами. Основная идея ее теории заключается в том, что человек, воспринимающий поражение как возможность для роста («гибкое сознание») использует мотивацию достижения цели, в отличие от человека с «фиксированным сознанием», боящегося поражений, у которого доминирует мотивация избегания неудачи. Так, К. Дуэк на страницах книги приводит пример, что НАСА при рассмотрении заявок в астронавты отказывала тем кандидатам, у кого в резюме отражалась история одного успеха, и отбирала тех, кто показывал способность преодолевать серьезные провалы в карьере. Другими словами, жизнестойкость личности является тем важным качеством, которое позволяет человеку заново «воскреснуть» как птица-феникс, найти новый смысл своей жизни, поставить новые цели.

Таким образом, важную роль в достижении цели играют: восприятие и оценка неприятностей и неудач как возможностей для саморазвития; жизнестойкость; вера в собственную самоэффективность; осознание того, что для достижения успеха необходимо трудиться; умение ждать. Время просто необходимо для раскрытия потенциала личности. Стоит вспомнить пример Томаса Эдисона, который, изобретая лампочку, постоянно терпел неудачи. И когда его спрашивали, почему же он не остановился после тысячи поражений, отвечал, что он узнал тысячу способов, как лампочку сделать нельзя. Можно также ознакомиться с автобиографией актера Стивена Мартина, путь к вершине славы и профессионализма которого является вдохновляющим примером высокой мотивации и настойчивости.

Выдержка и настойчивость необходимы человеку не только в ситуации неудачи, но и в случае получения отсроченного вознаграждения за свои труды. В данном контексте напомним о широко известном Стэнфордском зефирном эксперименте – серия исследований отсроченного удовольствия, проведенная в конце 1960-х и начале 1970-х годов под руководством психолога Уолтера Мишеля. «В этих исследованиях детям предлагали выбор между одним небольшим вознаграждением, предоставляемым немедленно и увеличением награды вдвое, если они смогут терпеливо ждать её в течение короткого периода (примерно 15 минут), во время которого экспериментатор покидал комнату, чтобы вернуться после ожидания. В качестве вознаграждения использовались зефир, печенье или сухарик. В последующих исследованиях учёные обнаружили, что у детей, которые были в состоянии дождаться увеличенной награды, как правило, жизнь складывалась более благополучно» [4].

Ведите «Журнал успеха» – данный метод считается очень эффективным для повышения уровня собственной мотивации. «Журнал успеха» представляет собой своеобразный дневник, в который записываются все личные достижения, в том числе и незначительные. Рекомендуется вести дневник ежедневно, время от времени пролистывая

его, особенно в моменты, когда чувствуется упадок сил, снижение мотивации и складывается ощущение отсутствия продвижения. Ретроспектива своих успехов и достижений будет дарить позитивный заряд энергии, необходимый для дальнейших действий.

Найдите дополнительные источники мотивации вне учебной деятельности и работы, помня о соблюдении баланса, старайтесь уделять внимание другим сторонам своей жизни. Это является важным моментом для укрепления внутренней мотивации, а также **для получения позитивных эмоций, наполняющих энергией и являющихся для личности «психологическим бензином»**. Когда у человека есть что-то, что вдохновляет его вне учебы и работы, ему легче и быстрее удастся справляться с задачами. Установлено, что постоянная работа над одним проектом имеет свойство утомлять. Так, если долго заниматься чем-то одним, то состояние усталости наступает значительно быстрее, поэтому для предотвращения истощаемости внимания временами стоит переключаться на другую деятельность. После паузы силы восстанавливаются, и человек может вернуться к работе с новой энергией и обновлённой мотивацией.

Автор книги «Преимущества счастья: 7 принципов успеха по результатам исследований компаний из списка Fortune» Шон Ачор пишет о том, что профессиональные достижения людей с приблизительно одинаковым уровнем интеллекта могут различаться очень сильно. По мнению автора, карьерный успех не является прямым результатом интеллекта, индикаторами профессионального успеха могут быть три фактора: оптимизм, социальная поддержка и восприятие стресса в качестве благоприятной возможности или угрозы. «Наш мозг гораздо лучше работает при позитивном, чем при негативном или нейтральном настрое, – подчеркивает Ш. Ачор, приводя результаты многочисленных исследований в области позитивной психологии. «Мы обнаружили, что позитивный настрой поднимает производительность труда на 31%. Объемы продаж у торговых агентов-оптимистов увеличиваются на 37% по сравнению с их негативно настроенными коллегами. Точность диагностики у врачей, настроенных позитивно, вырастает на 19%» [1]. Иначе говоря, мозг функционирует эффективнее при позитивном настрое, видит перед собой больше возможностей, и его продуктивность повышается.

Аналогичные результаты были получены в серии экспериментов Барбары Фредриксон – когда человек испытывает положительные эмоции, например радость, удовольствие, любовь, то обращает внимание на большее число возможностей в своей жизни, т.к. положительные впечатления увеличивают чувство собственных сил и открывают новые возможности мышления. В частности, в одном из своих экспериментов Б. Фредриксон [3] изучила воздействие положительных мыслей на мозг: с этой целью случайным образом были сформированы группы людей. Первой

группе были показаны клипы, вызывающие положительные эмоции, эта группа насыщалась чувством радости. Вторая группа смотрела кадры, создающие чувство удовольствия. Третья компания смотрела на изображения, которые по своей эмоциональной насыщенности были нейтральными или не содержали значительных эмоций. Последние две группы «наслаждались» видеорядом, генерирующим негативные эмоции. Четвёртая группа впитывала чувство страха, а заключительная – чувство гнева. После этого каждому участнику предлагалось представить себя в ситуации, когда подобные чувства могли бы возникнуть, и записать то, что они бы предприняли. Каждому испытуемому был дан лист бумаги с 20 пустыми строками, начинающимися фразой «Я бы хотел...». Участники, которые смотрели ролики страха и гнева, написали наименьшее количество ответов. А испытуемые, которые любовались образами радости и удовольствия, заполнили значительно большее количество строк даже в сравнении с нейтральной группой.

Данные результаты свидетельствуют, о том, что *когда человек испытывает положительные (высокочастотные) эмоции, то видит большее число возможностей в своей жизни, а низкочастотные эмоции, напротив, сужают внимание, подавляют воображение и другие когнитивные процессы. Эти выводы доказывают, что положительные впечатления увеличивают чувство собственных сил и открывают новые возможности мышления.* В рамках своей теории Барбара Фредриксон ввела понятие «психологический бензин» суть которого заключается в том, что позитивные эмоции наполняют человека энергией, обеспечивая высоким уровнем мотивации к выполнению деятельности. В связи с чем, осуществлять движение к заветной цели продуктивнее и приятнее, переживая позитивные эмоции, которые можно черпать в своих любимых занятиях, увлечениях, хобби.

Иногда необходимо действовать вопреки своему сопротивлению и желанию отложить выполнение дела на потом. Просто заставьте себя подойти к рабочему месту и начинайте работать (постарайтесь поработать минимум 15 минут), несмотря на отсутствие вдохновения. Обычно человек переключается на рабочее настроение, наполняясь энергией, требующейся для продолжения работы. Можно также воспользоваться эффектами внешней мотивации – назначить себе награду или вознаграждение. Если вместо работы вы предпочитаете посмотреть фильм или «зависнуть» в социальных сетях, то пообещайте себе, что посмотрите долгожданный фильм или посмотрите ленту новостей, когда работа будет выполнена или назначьте для себя любую другую привлекательную награду – чем бы вы хотели себя побаловать.

Порой стоит связывать свое бездействие с негативными последствиями, а активность – с позитивными. Некоторым людям

достаточно лишь представить себе устраняющий вариант своего бездействия для того, чтобы начать работать. Конечно же, лучше визуализировать позитивные результаты своих действий, стараясь представлять больше позитивных эффектов. Применяйте техники нейролингвистического программирования, например, технику «якорения состояний», для увеличения работоспособности и мотивации к действиям.

Работайте в подходящей обстановке, располагающей к деятельности с минимумом отвлекающих факторов. Этот совет подойдет для людей со слабым типом нервной системы, чувствительных к сигналам и изменениям качества среды, для которых окружающая обстановка оказывает сильное влияние на настроение и мотивацию. Старайтесь, чтобы рабочее пространство было в порядке (порядок способствует сосредоточению внимания и аналогичному порядку в мыслях и действиях), чтобы оно было комфортным и уютным.

Используйте мотивирующие материалы – читайте вдохновляющие истории успешных людей; смотрите художественные и документальные фильмы, повествующие о достижениях успеха; прослушивайте мотивирующие аудиозаписи. Найдите для себя пример из жизни человека с вдохновляющей и жизнеутверждающей историей. Все это способствует изменению направленности мышления в сторону достижения успеха и мотивированности. К тому же, истории успеха разных людей – это наглядные примеры того, что человек может достичь самых поразительных результатов.

Больше общайтесь с позитивными людьми. Данный способ может изменить жизнь в лучшую сторону. Справедливо считается, что для того, чтобы стать лучше – нужно общаться с людьми, которые в чём-то лучше вас. Это неизбежно приведёт вас к личностному росту и покорению новых вершин. Но, кроме этого, нужно стремиться к общению не только с лучшими, но ещё и с позитивно настроенными людьми. Общаясь с позитивными людьми, через какое-то время осознаете, что вы сами стали более жизнерадостным и счастливым человеком.

И в заключение, хотелось бы сказать об истине, которую нельзя забывать – о том, что время имеет свойство уходить; осознайте скоротечность этой жизни. Время является одним из самых драгоценных ресурсов человека, поэтому почаще стоит вспоминать «Сказку о потерянном времени», имеющую глубокий психологический смысл; очень важно осознанно проживать каждый момент времени, чувствуя перед собой ответственность за реализацию поставленных целей.



Литература:

1. Ачор Ш. Преимущество счастья. 7 принципов успеха по результатам исследований компаний из списка Fortune. – М.: Эксмо, 2014.
2. Дуэк К. Образ мышления. Новая психология успеха. Как научиться использовать свой потенциал. Издательство: Манн, Иванов и Фербер, 2019.
3. Оптимизм придает нам силы // <https://www.psychologies.ru/self-knowledge/individuality/optimizm-pridae...>
4. https://ru.wikipedia.org/wiki/Зефирный_эксперимент

НЕЙРО- ЛИНГВИСТИЧЕСКОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ: ТЕХНИКИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ

ДЕЖУРНЫЙ
ПСИХОЛОГ

А.А. КАРЕЛИН

«В интернете очень много противоречивой информации о техниках НЛП, в чем их суть, и не преувеличиваются ли их возможности?»
Влада, 19 лет

Мир – это чудо, в котором ничего нельзя считать доказанным ни при каких условиях
Флоринда Дондер



Нейролингвистическое программирование (НЛП) – одно из направлений современной практической психологии. Основателями этого направления являются Ричард Бендлер и Джон Гриндер. Данный подход имеет некоторые особенности, о которых стоит помнить в ходе любой коммуникации (особенно профессиональной). Использование различных моделей, процедур и приёмов НЛП на практике приводит к ожидаемому результату с большей вероятностью, если придерживаться определённых правил и представлений:

- важно обращать внимание на то, что *делает* человек (на его реакции),

а не на свою *интерпретацию* воспринимаемого. Все внутренние процессы проявляются во внешних, доступных чувственному восприятию формах (реакциях). Реальность дана нам в том, что мы видим, слышим, ощущаем...

- представления человека о реальности (образ мира) и сама реальность (мир) всегда различаются. Отличие нашего *образа мира* от *самого мира* также велико, как и отличие географической карты от территории. «Карта не есть территория» – известное выражение Альфреда Коржибски. Важно учитывать, что карта не репрезентирует всю территорию, т.е. наш *образ мира* воспроизводит лишь *отдельные грани* бесконечно многообразной *реальности*. Образ мира человека воспроизводит те стороны реальности, которые имеют отношение к удовлетворению наших биологических и социальных потребностей. Карта реальности (образ мира) одного человека всегда отличается от карты реальности (образа мира) другого человека;

- отношение к бессознательному: подавляющее большинство психологических механизмов и процессов, регулирующих наше поведение, находится за границами сознания. Этот факт и определяет первостепенный интерес к данной области психики. Почти все психические механизмы, регулирующие важнейшие физиологические процессы нашего организма, находятся в области бессознательного. Это позволяет относиться к бессознательному, как важному человеческому ресурсу;

- структура процесса важнее, чем содержание. Это положение подчёркивает первостепенную роль структуры психологического механизма (процесса) в порождении той или иной реакции человека и в регуляции его поведения. Содержание поведения человека или его жизненные обстоятельства могут быть разными, но если структура психологических механизмов, регулирующих поведение в каждом конкретном случае, сходна, то и реакция окажется сходной;

- *экологическая* проверка полезности осуществляемых изменений для личности в целом. Экологическая проверка завершает работу по изменению и ее результаты служат критерием точности выбранных способов воздействия. Человек – это система, он бесконечно сложен. Учесть все многообразие его внутренних связей и взаимозависимостей - задача экологической проверки.

В рамках данного направления существуют и другие аксиоматические представления (пресуппозиции), которые рассматриваются как удобный инструмент, помогающий достигнуть желаемого эффекта от используемых техник. Значимость пресуппозиций состоит не в том, что они достоверно описывают реальность, а в том, что эти аксиоматические представления позволяют раскрыть потенциальные возможности применяемых технических приёмов в работе по изменению структуры внутреннего опыта человека.

Психологические техники НЛП

Психологические техники в рамках данного направления очень многообразны и порой очень отличаются друг от друга по ряду параметров. Человек – это многоуровневая система. Изменение может происходить на разных уровнях его организации. На каком уровне работают техники НЛП?

Рассмотрим одну из техник формирования мотивации. Обратимся к анализу хорошо знакомой всем ситуации. Родитель усаживает ребёнка делать домашнее задание и говорит: «Пойдёшь гулять, когда сделаешь уроки». Два разных занятия: гулять и делать уроки. Первое занятие (гулять) обладает мотивацией, а второе занятие (учить уроки) не имеет мотивации. В нашем примере мы рассматриваем конкретные действия, а не две (игра и учёба) деятельности в целом. Каков механизм сдвига мотива с мотивированного действия на действие, не имеющее мотивации?

Слова родителя вызывают в представлении ребёнка две картинки (два зрительных образа): «я гуляю» и «я делаю уроки». Одна картина на заднем плане, другая – на переднем. Эти картины (образы) накладываются друг на друга и объединяются. В результате (несколько упрощая процесс) действие «я делаю уроки» получает доступ к мотивации действия «я гуляю». Ребёнок делает уроки и идёт гулять.

Иногда, этот воспитательный приём (слова родителя) не ведут к желаемому результату. Например, ребёнок начинает возражать и говорит, что будет скоро темно и все друзья уйдут домой, пока он делает уроки. Ребёнок подменяет первоначальную картину («я гуляю») на картину, не связанную с действием, обладающим мотивацией («темно, все друзья ушли домой, гулять не с кем»). Понятно, что в этом случае мотив не формируется и уроки сделаны не будут. Родитель может вернуть ребёнка к мотивированному образу, сказав, например: «Тебе делать это задание 15 минут. Садись и быстро делай. Успеешь погулять».

Психический образ регулирует протекание любого нашего действия (регулирующая функция). Мотивирующий к действию образ (в нашем примере это зрительный образ) обладает рядом характеристик (субмодальностей), которые отличают его от образа, не обладающего мотивирующим действием. Когда мы в своём представлении объединяем образы, то образ, не обладающий мотивирующим действием, приобретает характеристики (субмодальности), которые имеют мотивирующую силу.

Приведённое описание позволяет понять, как работает техника, которая помогает произвольно создать мотивацию к осуществлению какого-либо действия. Например, вы никак не можете побудить себя готовиться к предстоящему экзамену или сесть за написание курсовой (диплома, статьи и т.д.). Что и в какой последовательности можно сделать для обретения устойчивой мотивации?

1. Подумайте о том, что вам нужно сделать, важно сделать, но

никак не получается взяться за это дело.

2 Получите доступ к зрительному образу этого важного для вас занятия. Мысленно посмотрите, как вы это делаете или представьте, как вы могли бы это делать. Оставьте, пока, эти образы и перейдите к следующему шагу.

3 Найдите в своей повседневной жизни занятие, которое привлекает вас, доставляет вам удовольствие, и вы регулярно посвящаете ему определённое время каждый день (частоту занятия вы можете выбрать сами).

4 Получите доступ к зрительному образу привлекательного для вас занятия (осознайте его). Мысленно посмотрите, как вы это делаете и получите удовольствие от того, что увидели. Спросите себя: «Хочу я с таким же желанием и удовольствием готовиться к экзамену (писать курсовую ...)?» Если: «Да», то переходим к следующему шагу.

5 Образ привлекательного для вас занятия (из пункта 4) поместите перед собой на заднем плане, а образ занятия слабо мотивированного (из пункта 2) на переднем плане перед собой.

6 Наблюдайте за образами. Они через небольшое время (обычно 5-10 секунд) начинают трансформироваться, вступают во взаимодействие друг с другом. Через некоторое время (у всех по-разному) трансформация образов замедлится или прекратится. Это означает, что процесс завершён.

Техника описана на примере зрительного образа, но её можно применять и с использованием образов иных чувственных модальностей.

Уважаемый читатель, в настоящее время НЛП достаточно разветвлённое направление в современной психологии. Есть много оригинальных авторов, работы которых можно специально посмотреть. Я приведу в списке литературы несколько ссылок на работы, которые содержат подробное описание многих интересных и эффективных техник. Среди этих работ есть и книги автора данной статьи; «Снег на листьях» и «Психология изменений». Эти книги есть в фондах Научной библиотеки СГУ. Все книги многократно переиздавались, по этой причине год выпуска и издательство не указываются.

Увлекательного Вам знакомства с достижениями НЛП!



Литература:

Бендлер Р., Гриндер Д. Из лягушек – в принцы. Издательство: Корвет, 2021.

Карелин А.А. Психология изменений. Издательство: Научная книга, 2000.

ПОЗИТИВНЫЕ ЭМОЦИИ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ БЕНЗИН ЛИЧНОСТИ (ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ)

*ДЕЖУРНЫЙ
ПСИХОЛОГ*

М.В. ЖИЖИНА



Автор теории построения позитивных эмоций Барбара Фредриксон («Broaden-and-build theory of positive emotions») в серии своих экспериментов убедительно доказала, что, когда человек испытывает положительные эмоции, например радость, удовольствие, любовь, то обращает внимание на большее число возможностей в своей жизни, т.к. положительные впечатления увеличивают чувство собственных сил и открывают новые возможности мышления. В частности, в одном из своих экспериментов Б. Фредриксон [4] изучила воздействие положительных мыслей на мозг: с этой целью случайным образом были сформированы группы людей. Первой группе были показаны клипы, вызывающие

положительные эмоции – эта группа насыщалась чувством радости. Вторая группа смотрела кадры, создающие чувство удовольствия. Третья компания смотрела на изображения, которые по своей эмоциональной насыщенности были нейтральными или не содержали значительных эмоций. Последние две группы «наслаждались» видеорядом, генерирующим негативные эмоции. Четвёртая группа впитывала чувство страха, а заключительная – чувство гнева. После этого каждому участнику предлагалось представить себя в ситуации, когда подобные чувства могли бы возникнуть, и записать то, что они бы предприняли. Каждому испытуемому был дан лист бумаги с 20 пустыми строками, начинающимися фразой «Я бы хотел...». Участники, которые смотрели ролики страха и гнева, написали наименьшее количество ответов. А испытуемые, которые любовались образами радости и удовольствия, заполнили значительно большее количество строк даже в сравнении с нейтральной группой.

Данные результаты свидетельствуют о том, что, **когда человек испытывает положительные (высокочастотные) эмоции, он видит большее число возможностей в своей жизни**, а низкочастотные эмоции, напротив, сужают внимание, подавляют воображение и другие когнитивные процессы. Эти выводы доказывают, что **положительные впечатления увеличивают чувство собственных сил и открывают новые возможности мышления**. В рамках своей теории Барбара Фредриксон ввела **понятие «психологический бензин»**, суть которого заключается в том, что **позитивные эмоции наполняют человека энергией, обеспечивая высоким уровнем мотивации к выполнению деятельности**. В связи с чем осуществлять движение к заветной цели продуктивнее и приятнее, переживая позитивные эмоции, которые можно черпать в своих любимых занятиях, увлечениях, хобби.



Автор книги Шон Ачор «Преимущества счастья: 7 принципов успеха по результатам исследований компаний из списка Fortune» пишет о том, что профессиональные достижения людей с приблизительно одинаковым уровнем интеллекта могут различаться очень сильно. По мнению автора, карьерный успех не является прямым результатом интеллекта; **индикаторами профессионального успеха могут быть три фактора: оптимизм, социальная поддержка и восприятие стресса в качестве благоприятной возможности или угрозы.** «Наш мозг гораздо лучше работает при позитивном, чем при негативном или нейтральном настрое, – подчеркивает Ш. Ачор, приводя результаты многочисленных исследований в области позитивной психологии, – мы обнаружили, что позитивный настрой поднимает производительность труда на 31%. Объемы продаж у торговых агентов-оптимистов увеличиваются на 37% по сравнению с их негативно настроенными коллегами. Точность диагностики у врачей, настроенных позитивно, вырастает на 19%» [1]. **Иначе говоря, мозг функционирует эффективнее при позитивном настрое, видит перед собой больше возможностей, и его продуктивность повышается.**

Для человека важны не только позитивные эмоции, отвечающие за ориентацию в процессе осознания своих возможностей, но и негативные, сигнализирующие о потенциальной опасности или необходимости перемен.

Важно отметить (чтобы не допустить подмену понятий), что **современная позитивная психология направлена не на то, чтобы заставлять человека улыбаться, а на то, чтобы человеку захотелось улыбаться.** И в этой связи, хотелось бы остановиться на роли отрицательных эмоций, которые крайне важны и порой служат нам мотивацией к изменениям. **Подавление любых эмоций приводит к негативным последствиям, как на уровне психического, так и физического здоровья, т.к. подавленные чувства копятся внутри и порождают новые страдания, они никуда не исчезают, а проявляются в различных психологических защитах.** Иногда сложно определить явную причину непонятного беспокойства, низкого уровня энергии, упадка сил, физического нездоровья, «неуспеха» в чем-то, а причина может быть в скрытом влиянии подавленных негативных эмоций. **Поэтому не нужно искусственным образом избавляться от них, напротив, негативные эмоции нужно обязательно освещать ярким светом своего внимания. Важно научиться определять, что именно вы ощущаете в том или ином случае, понимая причину своего состояния вместо того, чтобы подавлять ее или загонять внутрь, попробуйте за ней понаблюдать.**

Невозможно быть счастливым все время, да и не нужно испытывать положительные эмоции круглосуточно, порой нам осознанно необходимо отойти в сторону от сиюминутных удовольствий для того, чтобы достичь

желаемого будущего. Например, когда нужно подготовиться к выпускным экзаменам или когда нужно поработать в выходные, чтобы подготовить проект или отчет. Поэтому точнее будет сказать, что счастье заключается в умении контролировать свои переживания. М. Чиксентмихайи называет человека, *умеющего трансформировать неприятные события в ситуацию, приносящую ему радость – «аутотелической» личностью. Такой человек легко берется за любое дело, начав работу, входит в состояние потока, которое характеризуется следующими признаками: полная концентрация внимания на занятии, четкость цели, ощущение контроля над своей жизнью, полная отрешенность от забот повседневной жизни, меняется ощущение времени, человек не думает о себе самом.*

«Установлено, что для психического здоровья оптимальным соотношением положительных и отрицательных эмоций является 7:1. Практически все взрослые люди ощущают значительную нехватку положительных эмоций (негатива у нас вполне хватает!). О мере этой нехватки дают представление следующие цифры: ребенок ежедневно смеется в среднем 400 раз, взрослый – 15» [5].

Другими словами, человеку **очень важно в своей жизни уметь управлять настроением – целенаправленно развивать эмоциональный интеллект.** Эмоциональный интеллект, как известно, включает в себя сумму навыков и способностей человека управлять своими эмоциями и эмоциями других людей, умения мотивировать и вдохновлять на решение практических задач себя и других людей.

В контексте публикации представим некоторые психологические техники и упражнения, направленные на повышение настроения, а следовательно, на поднятие энергетического потенциала человека. Первый и очень **важный шаг в регуляции настроения состоит в осознании своих эмоций и ответе себе на следующие вопросы: «Что я чувствую?»; «О чем я думаю?»; «Что я делаю?»; «Как взаимосвязаны мои мысли, настроение и мои действия?»; «Что я могу сделать для изменения ситуации в лучшую сторону?».**

Итак, **осознанность – «присутствие здесь и сейчас» – это первый шаг к управлению, а не подавлению эмоций.** Возьмите себе в привычку ежедневно осознавать, что вы чувствуете. Затем очень важно выбрать из имеющихся техник и приемов психорегуляции наиболее всего подходящие именно вам: замечайте, какие из психологических техник лучше подходят для определенных ситуаций.

Каждое мгновение жизни человек проживает с определенным настроением, в зависимости от выбора реакции на определенное событие. Условно говоря, наши реакции на внешние раздражители обусловлены выбором **реактивного или проактивного стиля мышления,** который и

определяет модель нашего реагирования. Реактивность означает импульсивное, автоматическое реагирование, при котором обстоятельства и паттерны поведения, сформированные прошлым опытом, определяют выбор реагирования и самочувствия человека в конкретной ситуации. Проактивность, напротив, подразумевает, что между раздражителями, воздействующими на человека, и его реакцией на них существует свобода выбора: индивид самостоятельно, осознанно выбирает свою реакцию на определенные воздействия. Другими словами, **выбирая проактивный стиль мышления, человек является субъектом своей жизни, в отличие от реактивного стиля, при котором человек является объектом воздействия извне.**

Повышению уровня проактивности способствует развитие навыков осознанности. Мейнстримом и значимой составляющей комплексной заботы о себе и своем здоровье в настоящее время является **практика mindfulness**, предложенная американским профессором Дж. Кабат-Зинном. В 1997 году Кабат-Зинн в результате эксперимента совместно с неврологом Ричардом Дэвидсоном получил данные о прямой связи медитации с увеличением стрессоустойчивости, способности концентрироваться, улучшением когнитивных способностей офисных служащих. Mindfulness – это английское слово, которое чаще всего переводится как «полнота осознания», «осознанность», «внимательность». Майндфулнесс, или практика осознанной медитации, – это довольно сложное понятие, которое сочетает в себе философию, практику буддизма и предполагает глубокое акцентирование мысленной сосредоточенности на телесном и ментальном опыте [3].

Mindfulness означает состояние полного присутствия в настоящем моменте жизни, фокусировка внимания на настоящем помогает избавиться от полусонного состояния, осознание возникающих в ответ на мысли эмоций дает возможность человеку уйти от привычных, стереотипных, импульсивных реакций и самому выбирать ответ адекватный ситуации. Практика mindfulness позволяет обрести свободу выбора, отключить режим жизни на автопилоте, избежать дня сурка и однообразия, она требует ежедневной, регулярной тренировки. Более подробно, с медитативными практиками миндфулнесса можно познакомиться на сайте лаборатории Realmindfulness.ru (<http://realmindfulness.ru/tag/uprazhneniya/>).

Для справки: «В начале нулевых секулярная медитация была официально признана американским психотерапевтическим сообществом – исследования показали, что восемь еженедельных сессий практики осознанности вдвое снижают уровень рецидивов у людей, ранее переживших три и более приступа депрессии» [2].

Если, решение о регулярных занятиях новомодным миндфулнессом вас

не вдохновляет, то можно выполнить более простое, но не менее эффективное упражнение на возвращение в настоящий момент.

Упражнение «Присутствие»

Понаблюдайте за собой, действительно ли вы присутствуете там, где находитесь физически? Когда вы пьете чай, вы действительно пьете чай (чувствуете его аромат, вкус, ощущаете исходящее от чашки тепло) или мысленно находитесь в это время в другом месте? Может быть, в голове у вас крутится вчерашний день? Или вы поглощены размышлениями о дне завтрашнем? Когда вы едете в машине, вы действительно едете в машине или мысленно уже на каникулах и рассекаете на водных лыжах морскую гладь? Хотя бы несколько дней понаблюдайте, насколько часто вы мысленно отсутствуете там, где находитесь физически. Скорее всего, вы обнаружите, что ваши мысли далеко от места вашего присутствия. Что делать? Возвращаться!

Упражнение «Избавление от негативных эмоций»

Возьмите чистый лист бумаги, и напишите на нем все свои отрицательные эмоции, беспокоящие переживания, которые вы испытываете в настоящий момент. Не ограничивайте себя, пишите все, что вас беспокоит, раздражает, расстраивает. После того, как все переживания будут подробно описаны на бумаге возьмите и сожгите этот лист бумаги и развейте по ветру. Вы избавились от этого негатива и больше о нем не вспоминайте.

В случае склонности к хроническому плохому настроению, эту методику желательно выполнять ежедневно для того, чтобы не накапливать негативные эмоции. Таким способом обретается объективное понимание проблем и появляется возможность выстраивания реальных шагов для решения ситуации.

Еще одна отличная психотехника на избавление от негативных переживаний, которую можно использовать в любое время суток, но лучше всего делать эту технику перед сном.

Техника «Воздушный шар»

Визуализируйте над своей головой спущенный воздушный шар. Сделайте глубокий вдох и на выдохе представляйте, как все ваши проблемы и тревоги, страхи, заботы и разные неприятности наполняют этот шар. Вы полностью освобождаетесь от этих беспокойств, заполняя ими воздушный шар. Затем, сделав ещё один глубокий вдох, на выдохе визуализируйте, как воздушный шар уплывает ввысь и исчезает, унося с собой все ваши заботы и проблемы, которые вы в него вложили.



К разряду скорой психологической самопомощи по поднятию настроения относят использование дыхательных техник, которые являются самым простым и доступным способом эмоциональной саморегуляции в повседневной жизни.

Упражнение «Дыхательные экспресс техники»

Мобилизирующее дыхание: на 10 счетов вдох через нос, задержка на 10 счетов и быстрый выдох через сжатые губы. Делать эту технику необходимо минимум 10 раз. Вы насыщаете организм кислородом, выводите токсины и мобилизуете нервную систему на достижение важного для вас результата.

К экспресс методам психорегуляции относят также и физическую активность: прогулку, езду на велосипеде, плавание, разминку. Известно, что физические нагрузки наполняют мозг кислородом, вызывает **прилив «гормонов радости» – эндорфинов**. В случае, когда нет возможности потанцевать или отправиться на получасовую прогулку можно выполнить три простых упражнения, предложенные психотерапевтом Карлосом Кото.

1. **Попрыгать и похлопать.** Из исходного положения «ноги вместе, руки опущены вдоль тела» попрыгайте, широко расставляя ноги и поднимая руки над головой, чтобы хлопнуть в ладоши. Это упражнение увеличивает приток кислорода, способствует выбросу эндорфинов и повышает мышечный тонус.

2. **Подняться на цыпочки.** Когда грустно, мы часто сутулимся, словно плохое настроение давит на плечи. Попробуйте выпрямиться и несколько минут походить на цыпочках.

3. **Выпрямить спину и вдохнуть полной грудью.** Еще одно упражнение, которое помогает избавиться от «тяжести» негативных эмоций. Расправьте плечи, раскройте грудную клетку, глубоко вдохните. Можно раскинуть руки или поднять их вверх. Улыбнитесь. А теперь попробуйте

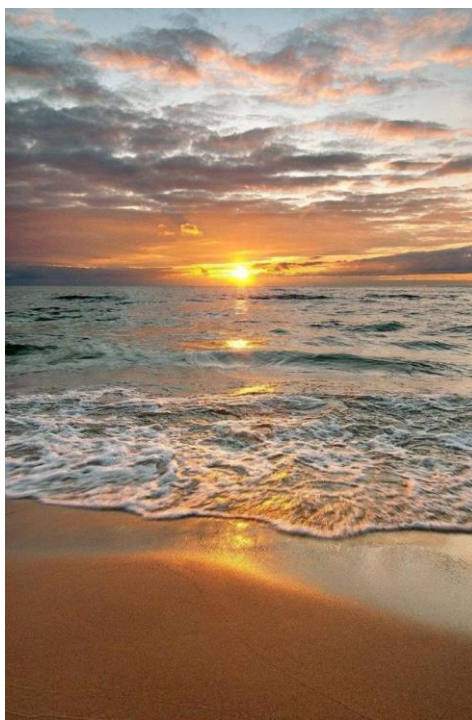
загрустить в таком положении. Как только мы перестаем съезживаться, тянемся вверх и улыбаемся — плохое настроение отступает.

В ситуации энергетического спада ***старайтесь вспомнить о вдохновляющей вас мечте.*** Она настолько должна вас вдохновлять, что одни только мысли о ней уже должны повышать ваше настроение, настраивать на работу. Каждый день ищите источники своих радостей.

В случае крайнего уныния и нежелания ничего делать, прежде всего, крайне важно волевым усилием сконцентрироваться на желаемом настроении. И здесь как нельзя лучше подойдет ***позитивная визуализация*** — это мысленное представление и переживание воображаемых благоприятных желаемых событий. Визуализация возможна благодаря нашему воображению. Визуализация столь эффективна потому, что наш разум не отличает реальных событий от воображаемых. Когда вы воображаете себе что-то разум считает, что это происходит на самом деле. Суть визуализации в том, чтобы просто представлять себе желаемую ситуацию. Визуализируя, нужно постараться создать такую же четкость, как в реальном мире. Есть еще так называемая упрощенная визуализация — это быстрая визуализация. Суть ее состоит в том, чтобы проигрывать в воображении очень короткие картины. Возьмите любую свою цель, представьте ситуацию, в которой ваша цель уже реализована. Например, вы желаете победить в каком-то соревновании. Представьте себе, что только что вы узнали, что победили. И запечатлейте у себя первые 5 секунд этого чувства. И потом время от времени, в течение дня, проигрывайте эти 5 секунд. Но очень важное условие — вы должны в эти 5 секунд вкладывать как можно больше эмоций и как можно более детальнее представлять все происходящие события. Включите свое воображение!

Эта техника воздействует на мысли, чувства, представления — а значит, и на поведение человека. В результате позитивной визуализации человек чувствует воодушевление, положительный настрой, благодаря новому образу мыслей начинает действовать по-новому, с энтузиазмом и энергией. ***Позитивная визуализация способствует тому, что человек в меньшей степени подвержен воздействию негативных мыслей, поскольку сконцентрирован на достижении успеха и обретении счастья.***

Наши мысли оказывают большое влияние на эмоции, а наши эмоции влияют на наше самочувствие и поведение. Было бы ошибочным полагать, что эмоции возникают из внешних обстоятельств и эмоции влияют на мысли, чем наоборот. В действительности **именно мысли, убеждения, представления, а не внешние обстоятельства порождают определенные эмоции.** Поэкспериментируйте в течение 5-10 минут, пробуя изменять свои эмоции только при помощи смены мыслей: поочередно вызывая у себя ощущение счастья, легкой грусти, гордости, уверенности, удовлетворенности и др.



С целью осознания того, как мысли влияют на самочувствие, можно, например, начать с самого простого, представить на мгновение, что прогуливаетесь вдоль морского побережья, лето, поздний вечер. Солнце еще не зашло, но опускается к линии горизонта. Вы ощущаете под ногами прохладный плотный песок. Вы слышите шум волн, вдыхаете морской воздух. Солнце начинает погружаться в море. Вы ложитесь на теплый песок и созерцаете ночное небо. Ночь рассыпала миллионы бриллиантовых звезд. Вам кажется, что вы окружены космосом. Глубокое чувство покоя и умиротворенности охватывает вас.

Итак, для того чтобы вызвать любую эмоцию, все, что необходимо сделать, – сосредоточиться на нужной мысли. Нарисовать в голове определенную картину. Вы художник своего настроения!!!!

Упражнение «Настроение. Хороший день»

Для создания хорошего настроения нужно воскресить образ приятного для вас события. Основная цель упражнения – научиться сознательно создавать в себе оптимальную «внутреннюю атмосферу».

Вспомните в подробностях день, когда вы, например, одержали победу в спортивном соревновании, купили новый автомобиль и т.д. Вспоминайте, вспоминайте, что было потом. Улыбайтесь! Конкретные приятные видения должны разбудить ваши эмоции и создать хорошее настроение.

Существует прямая ***связь между улыбкой и хорошим настроением, поэтому улыбка может быстро улучшить настроение.***

Приветливость и человеческое обаяние делают счастливее и самого человека, и окружающих его людей. Улыбка свойственна спокойным,

уверенным в себе и в своей жизни людям, она украшает любого человека. Вспомним слова из пьесы Григория Горина «Тот самый Мюнхгаузен»:

«Серьезное лицо – это еще не признак ума, господа. Все глупости на земле делаются именно с этим выражением лица. Улыбайтесь, господа! Улыбайтесь!»

Упражнение «Улыбка»

Начиная с сегодняшнего дня подарите свою улыбку 50 прохожим людям на улице. С каждым днем наращивайте количество улыбок 50-100-150. Наблюдайте как меняется Ваше настроение после того, как Вы улыбнулись, как реагировали прохожие на Вашу улыбку.

Упражнение «Вопросы к счастью»

Лоис Блайт в своей книге **«Счастливей год. Еженедельные практики, которые помогут наполнить жизнь радостью»** предлагает для поднятия настроения ответить себе на следующие вопросы:

1. С кем бы ты поменялся местами на один день?
2. Где ты чувствуешь себя как дома?
3. Кто для тебя родственная душа?
4. Кто бы мог сыграть тебя в кино? О чем был бы этот фильм?
5. Какая из твоих фотографий нравится тебе больше всего?
6. Что ты сейчас читаешь?
7. Палатка или отель?
8. Какое вкусное блюдо ты открыл для себя недавно?
9. Кто твой любимый литературный герой?
10. За что стоит сказать спасибо этому дню?



Упражнение «Мой идеальный день»

Это упражнение, предложенное Мартином Селигманом, рекомендуется выполнять по возможности 1-2 неделю тем, кто недоволен своей жизнью, погряз в рутине, вынужден постоянно делать то, что надо, а не то, что он хочет. Упражнение помогает удерживать фокус внимания на позитиве, на своих желаниях.

Задание заключается в следующем: составьте подробный план своего идеального дня – так, как хотели бы провести его вы, без оглядки на чьё-то мнение и руководствуясь исключительно своими внутренними желаниями. Но делать это нужно максимально подробно, как если бы вы составляли распорядок своего обычного завтрашнего дня. Выделите время и опишите в подробностях свой идеальный день. Задача техники – описать свой идеальный день. При описания идеального дня ориентируйтесь на три момента:

1. **Это самый обычный день.** Не день отпуска, не день, когда вы занимаетесь вынужденными занятиями вроде готовки, стирки и разбора электронной почты. Лучше расскажите об идеальном учебном или рабочем дне.

2. **Ограничений нет.** У вас столько денег, сколько хотите; можете поехать в любую точку мира; ваше здоровье совершенно; у родных и друзей всё хорошо; вокруг те люди, о каких мечтаете. Вы вольны делать что хотите, где хотите, когда хотите и проводить идеальный день вместе с теми, кого выберете сами.

3. **Вам не надоест.** День должен быть настолько хорош, чтобы вы были готовы прожить так всю жизнь.

Пишите текст в настоящем времени со всеми подробностями. Уделите особое внимание вашим личным предпочтениям и жизненным ценностям, определите, что важно лично для вас, например: провести время с близкими; найти время для любимого хобби; отдохнуть на природе; поработать над интересным проектом; ничего не делать, почитать книгу; таким образом, это может быть любой вид деятельности, который приносит вам радость и удовольствие. Не ограничивайте свою фантазию. Описывайте день, который бы проживали, будь у вас абсолютная свобода, неограниченные средства и все силы и умения, о которых вы только мечтали. Можно ориентироваться на следующий перечень вопросов:

- Как должен начинаться идеальный день?
- Где я просыпаюсь?
- Во сколько я просыпаюсь?
- О чём я думаю и что чувствую, проснувшись?
- Что делаю утром?
- Как я выгляжу?
- Какими качествами я обладаю?

- Кто рядом со мной?
- Какие у нас взаимоотношения?
- Какие слова я хочу слышать?
- Что я хочу посетить?
- Кого я хочу навестить?
- Какими качествами я обладаю?
- Какие ощущения в теле?
- Где я нахожусь?
- Что я вижу?
- Как выглядит мой дом?
- Какие предметы вокруг?
- Что происходит вокруг?
- Думаю ли я о завтрашнем дне? и многое другое

Следующий шаг (как вы уже, наверное, догадались) – воплощение в жизнь! Проживите следующий день так, как вы его расписали, насколько это возможно. Посмотрите, чем обычный день отличается от идеального, и проанализируйте, как можно улучшить будни. Нужно тщательнейшим образом проанализировать все происходившее, выделяя все, что удалось или не удалось, пережитые чувства и эмоции. Что-то не получилось? Просто сядьте и напишите для себя новый «идеальный день» и проживите его. Так ваше внимание будет сосредоточено на том, чего вам в действительности хочется, а не на том, чего хочется избежать. Упражнение выполняется до тех пор, пока вы не почувствуете удовлетворение от происходящих изменений в вашей жизни.

Поставим многоточие в рассмотрении способов саморегуляции, поскольку в настоящее время имеется огромное разнообразие всевозможных практик и упражнений по управлению настроением и в рамках одной статьи невозможно представить весь арсенал имеющихся в психологической науке способов саморегуляции.

В завершении хотелось бы познакомить читателей с наиболее известной **методикой диагностики эмоционального интеллекта Н. Холла**. Методика предложена для выявления способности понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях и управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений. Она состоит из 30 утверждений и содержит 5 шкал:

- эмоциональная осведомленность,
- управление своими эмоциями (скорее это эмоциональная отходчивость, эмоциональная неригидность)
- самомотивация (скорее, это как раз произвольное управление своими эмоциями, исключая пункт 14)
- эмпатия

• распознавание эмоций других людей (скорее, умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей).

Инструкция. Ниже вам будут предложены высказывания, которые так или иначе отражают различные стороны Вашей жизни. Пожалуйста, напишите цифру справа от каждого утверждения, исходя из оценки ваших ответов:

Полностью не согласен (–3 балла); В основном не согласен (–2 балла);

Отчасти не согласен (–1 балл); Отчасти согласен (+1 балл);

В основном согласен (+2 балла); Полностью согласен (+3 балла).

Опросник

1. Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания, как поступать в жизни.

2. Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в моей жизни.

3. Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.

4. Я способен наблюдать изменение своих чувств.

5. Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни.

6. Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, такие как веселье, радость, внутренний подъем и юмор.

7. Я слежу за тем, как я себя чувствую.

8. После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами.

9. Я способен выслушивать проблемы других людей.

10. Я не застреваю на отрицательных эмоциях.

11. Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.

12. Я могу действовать успокаивающе на других людей.

13. Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия.

14. Я стараюсь подходить творчески к жизненным проблемам.

15. Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.

16. Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.

17. Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема.

18. Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.

19. Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы».

20. Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не

выражены открыто.

21. Я хорошо могу распознавать эмоции по выражению лица.
22. Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.
23. Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются.
24. Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей.
25. Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.
26. Я способен улучшить настроение другие людей.
27. Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми.
28. Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей.
29. Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.
30. Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.

Обработка и интерпретация результатов

Ключ

Шкала «Эмоциональная осведомленность» – пункты 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала «Управление своими эмоциями» – пункты 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала «Самомотивация» – пункты 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала «Эмпатия» – пункты- 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала «Распознавание эмоций других людей» – пункты 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Уровни парциального эмоционального интеллекта в соответствии со знаком результатов:

14 и более – высокий 8-13 – средний

7 и менее – низкий

Интегративный уровень эмоционального интеллекта, с учетом доминирующего знака, определяется по следующим количественным показателям:

70 и более – высокий; 40-69 – средний;

39 и менее – низкий.

Литература:

1. Ачор Ш. *Преимущество счастья. 7 принципов позитивной психологии, которые сделают вас успешным на работе.* М.: Эксмо, 2014.
2. Ванунц Г. *Спокойствие только спокойствие: что такое mindfulness*// <https://www.the-village.ru/people/wellness/295622>
3. Стародубцева В. *От стресса и хаоса к гармонии и*

эффективности:

что

такое

майндфулнесс//<https://www.marieclaire.ru/karera/ot-stressa-i-garmonii-i-effekt...>

haosa-k-

4. Фредриксон Б. Сила позитивного мышления. М.: Феникс, 2012.

5. Шейнов В.П. Скрытое управление человеком (психология манипулирования). М.: Изд-во АСТ, Харвес, 2006.



**ДЕЖУРНЫЙ
ПСИХОЛОГ**

М.В. ЖИЖИНА

ДЕРЖИМ КУРС НА СЧАСТЬЕ (НОВАЯ РАМКА ДЛЯ ОСЕННЕ-ЗИМНЕЙ ХАНДРЫ)



Если мы обобщим имеющиеся в интернет-источниках данные по преодолению осенней хандры, то увидим следующую вереницу традиционных советов и рекомендаций, таких как: спите не менее 8 часов, соблюдайте правильный распорядок дня; наполняйте свою жизнь светом; гуляйте на свежем воздухе в светлое время суток; занимайтесь спортом; правильно питайтесь, ешьте больше фруктов и овощей; танцуйте и наслаждайтесь музыкой; используйте цветотерапию (одевайтесь ярче, добавьте в интерьер дома яркие акценты - пледы, лампы и т.д.); найдите новое увлечение (изучение иностранного языка, вязание, рисование, фотография).

Мы прекрасно знаем эти замечательные рецепты, но не все из нас, почему-то, притворяют их в свою жизнь. Знания, к сожалению, не уменьшают количество людей, страдающих сезонной меланхолией. Например, человек, испытывая осеннюю или зимнюю хандру, безусловно осознает важность занятий спортом, и более того, возможно планирует эти занятия на следующий день, однако до реальных действий так не доходит. Ситуацию можно обрисовать кратко «хочется, да не можется». Так почему

же эти замечательные рекомендации «работают» не для всех и не всегда?!

Для начала отметим, что такого рода хандра в психологической науке называется сезонным аффективным расстройством, эпизодически возникающем в результате недостатка солнечного света, увеличения выработки мелатонина и уменьшения выработки серотонина – гормона радости и счастья. Подчеркну, что главным отличием осенней хандры от депрессии является временное снижение настроения. Замечено, что сангвиники в меньшей степени подвержены влиянию сезонных изменений, в отличие от меланхоликов, флегматиков и холериков; в группу риска также попадают тревожные, эмоционально чувствительные люди.



Прежде всего, мне бы хотелось сместить смысловые акценты и переориентировать читателя с того, «как побороть осенне-зимнюю хандру» на то, что можно сделать для повышения своей устойчивости к сезонным изменениям и какие действия предпринять для повышения уровня своего счастья и благополучия уже сегодня, поскольку для счастливого, увлеченного своей интересной жизнью человека любая погода в радость, а вот когда человек не доволен своей жизнью, то временное ненастье только усугубляет и без того безрадостное настроение.

Возвращаясь к вопросу «почему же не всегда работают замечательные рекомендации?», обозначим возможные причины этого. Первая причина

может заключаться в наличии у человека затяжной депрессии, требующей лечения и вмешательства специалистов. Вторая причина может скрываться во внутреннем сопротивлении человека; в негативных установках; в ограничивающих убеждениях; в определенном восприятии и оценки действительности. Порой человек по старой привычке попадает в осенне-зимнюю хандру, повторяя поведение прошлых лет, или поддаваясь под влияние общественного настроения.

Необходимо отметить, что любая психологическая работа над собой должна начинаться с корректировки установок, программ мышления и с фокусировки внимания на определенных сторонах жизни. Как только мы изменяем мысли, мы меняем свое настроение, поэтому многие прекрасные рекомендации «не работают» как раз по причине того, что человек пытается, а иногда насильно себя заставляет приступить к действиям, не изменив для начала свое настроение – меняем внутреннее состояние, чтобы изменить внешнее.

Обратитесь к позитивной упрощенной или быстрой визуализации.

В качестве скорой оперативной самопомощи в ситуации крайнего уныния и нежелания ничего делать, можно посоветовать обратиться к позитивной визуализации – это мысленное представление и переживание воображаемых благоприятных событий. Для начала, крайне важно волевым усилием сконцентрироваться на желаемом настроении. Визуализация столь эффективна потому, что наш разум не отличает реальных событий от воображаемых. Суть ее состоит в том, чтобы проигрывать в воображении очень короткие картины. Возьмите любую свою цель, представьте ситуацию, в которой ваша цель уже реализована. Например, вы желаете победить в каком-то соревновании. Представьте себе, что вы узнали, что победили. И запечатлейте у себя первые 5 секунд этого чувства. И потом, время от времени, в течение дня, проигрывайте эти 5 секунд. Но очень важное условие – вы должны в эти 5 секунд вкладывать как можно больше эмоций и как можно более детальнее представлять все происходящие события. Включите свое воображение на максимум!

Эта техника воздействует на мысли, чувства, представления – а значит, и на поведение человека. В результате позитивной визуализации человек чувствует воодушевление, положительный настрой; благодаря новому образу мыслей начинает действовать по-новому, с энтузиазмом и энергией. Позитивная визуализация способствует тому, что человек в меньшей степени подвержен воздействию негативных мыслей.

Наши мысли оказывают большое влияние на эмоции, а наши эмоции влияют на наше самочувствие и поведение. Было бы ошибочным полагать, что эмоции возникают из внешних обстоятельств и эмоции влияют на мысли, чем наоборот. В действительности именно мысли, убеждения, представления, а не внешние обстоятельства порождают определенные

эмоции. Поэкспериментируйте в течение 5-10 минут, пробуя изменять свои эмоции только при помощи смены мыслей: поочередно вызывая у себя ощущение счастья, легкой грусти, гордости, уверенности, удовлетворенности и др.

Активно включайте психологические практики заботы о себе. Если Вы заметили снижение настроения, связанное с наступлением поздней осени, то это повод активно включаться в заботу о себе – это осознанное вкладывание энергии, времени, средств в свое психическое и физическое здоровье. Культ достижений современного общества, ориентированный на постоянный штурм высот и получения стандартов социального счастья, уводит за авансцену необходимые практики заботы о себе.

Первый вопрос какой стоит задать: *«Почему я себя психологически плохо чувствую, в чем причина моей апатии?»*, *«Что я могу сделать, чтобы почувствовать себя лучше?»*; *«Что я хочу прямо сейчас?»*.

Побудьте для себя заботливой сказочной Феей-крестной. Например, напишите список радостей и всего того, что вам нравится. Ежедневно делайте что-нибудь приятное для себя: прочитайте интересный роман, устройте вечеринку с друзьями, приготовьте новое блюдо, а через 10-15 дней сравните свое самочувствие до и после начала практики.

Однако, забота о себе не сводится лишь к принятию ванны с пеной при свечах или посиделках в дружеской компании у камина. Забота о себе – это и изнурительные тренировки в спортзале, и умение отпустить то, что нужно отпустить, и понимание своих истинных целей и многое другое.

Изменяйте рамки восприятия – используйте позитивный рефрейминг. Рефрейминг (frame – рамка) – специальный прием, широко используемый в психологической практике, позволяющий помещать событие в различные рамки и придавать ему иное значение (рефрейминг не имеет ничего общего с обманом, абсурдом и идеализацией действительности).

Одни и те же события и ситуации можно воспринимать, интерпретировать, освещать в речи по-разному. Приведем пример, показывающий разницу восприятия двух понятий: «разведчик»-ассоциирующийся со смелостью, отвагой, умом; и «шпион» - вызывающий негативную оценку. Еще пример - неудачное выступление, его можно оценивать как провал и долго переживать по этому поводу, а можно воспринять ситуацию как урок, и определить конкретные шаги для будущего успешного выступления. Иначе говоря, человек или видит проблему, или возможность совершенствоваться.

Используя рефрейминг, мы можем трансформировать свое восприятие ситуации, поместив ее в иные рамки, дабы не попадать в ловушку единственной точки зрения. Дождь за окном можно рассмотреть, как повод купить новый, яркий зонт и отправиться на прогулку в парк или остаться

дома и пригласить друзей. В любом случае, выбор оценки ситуации за нами.

Стремитесь использовать всю красоту и богатство речи. Известно, что слова, которые мы произносим, влияют на наше эмоциональное состояние, на восприятие действительности и соответственно на наши действия. Произносимые слова осуществляют своеобразное психологическое «редактирование» нашего восприятия действительности.

В данном случае речь идет не только о языковом рефрейминге или «магических эффектах языка», словесном «переодевании» высказывания, но и об использовании богатства языковой палитры. Например, осенний день можно описать по-разному: «сегодня тоскливый, рядовой, выходной день, все сидят по своим домам» или «день был хмурый, унылый, ничем не примечательный. С деревьев слетали последние листья, дул холодный пронизывающий ветер - ... и даже самые ревностные садоводы предпочли остаться дома, улица была пуста» (Р. Пилчер «В канун рождества»). То, как мы опишем осень или зиму, зависит от нашего выбора.

Обратитесь за социальной поддержкой и возьмите на вооружение вдохновляющий пример. Наверняка, среди ваших друзей найдутся такие, кто с радостью ждал наступления осени, чтобы наслаждаться бодрящим воздухом, чашкой горячего шоколада или какао, посиделками у камина, прогулками по осеннему лесу. Поговорите с теми, для кого осень не означает тоскливые, хмурые дни, сопровождающиеся чувством вялости и печали. Очень важен вдохновляющий пример из своего ближайшего окружения.



Найдите цели, которые вдохновляют и заряжают энергией.

Наличие мотивации - это еще один золотой ключик, открывающий двери к интересной, энергичной, бурлящей событиями жизни. Очень часто можно услышать, что люди сетуют на свою лень или рассказывают о том, что их считают ленивыми. Нет, нет и еще раз нет! Нет лени, есть просто цели, которые нас не зажигают! Секрет прост - надо найти вдохновляющую цель. Наличие целей не просто организует жизнь человека, но и вдохновляет, заряжает энергией, наполняет деятельность смыслом, и окрашивает будни в яркие краски.

Если вы ловили себя на мысли: «как же сложно мне идти к своей цели, как же я устал к ней идти», то скорее всего, данная цель не является настоящей вашей. Цели должны отражать ваши жизненные ценности. А как понять эти ценности? Приведу пример прекрасной методики, позволяющей за пару минут понять, являются ли поставленные цели действительно вашими.

Итак, вспомните три значимых, вдохновляющих вас события за последний год. Что это за события - получение призового места в конкурсе, путешествие или?

Берем на вооружение формулу «цель = челлендж»: выберите правильный челлендж. Цель должна быть средней сложности. С одной стороны, она должна вызывать волнение, («А смогу ли я?»), а с другой стороны – она должна быть достигаемой. Следовательно, должен быть баланс между скукой и страхом не справиться с задачей. Именно тогда возникает радость и удовольствие.

Используйте мотивацию к достижению успеха. Широко известная в психологической науке типология мотивации избегания неудач и достижения успехов, адресует нас к истории о том, что если у нас доминирует мотивация достижения успеха, то мы намного эффективнее: сам процесс реализации цели приносит удовольствие, энергозатратность нашей деятельности гораздо меньше, так как нам не надо прикладывать огромное количество титанических усилий; все делается легко и радостно, в отличии от ситуации, когда доминирует мотивация избегания, успех не столь значим; здесь человек направляет все свои усилия на то, чтобы не совершить ошибку, избежать неудачи.

Приведу наглядный пример: вы с большой неохотой, через силу, но все же идете в спортзал лишь потому, что надо, потому что боитесь поправиться и выглядеть иначе имеющемуся своему идеальному образу «Я». Это пример мотивации избегания. И совсем иная картина, когда вы не просто хотите соответствовать вашему идеальному образу тела, но и хотите одеть давно приглянувшееся красивое платье, подчеркивающее все достоинства вашей фигуры; предвосхищаете, как будете себя прекрасно чувствовать; представляете восхищенные взгляды отдыхающих на морском побережье

т.д. И это совсем другая история, адресуемая нас к мотивации достижения успеха.

Рекомендую понаблюдать и сравнить свое самочувствие во время выполнения одной и той же деятельности при использовании разного типа мотивации, потому что эмоциональные состояния при мотивации «ОТ» (избегания), или «НАДО» и мотивация «К», «ХОЧУ» будут диаметрально противоположными.

Планируйте свой день (роль самодисциплины актуально всегда!). Утро является наиболее ресурсным временем, которое позволяет получить важную психологическую настройку и составить план на день. Уделяйте особое внимание своему утру, как важному этапу, создающему психологическую установку на весь день.



Ставьте себе цели на день, на неделю, на месяц - ведите самоотчеты, анализируйте проделанную работу. Помните, что когда мы занимаемся чем-то увлеченно, с интересом, мы находимся в состоянии Потока, и тогда время летит незаметно (проверяем на себе психологические законы восприятия и оценки времени).



Составляйте список интересных, полезных и приятных занятий на день и подумайте о них перед тем, как лечь спать (интерес и предвосхищение чего-то радостного способствуют легкому пробуждению).



Практикуйте хюгге-терапию: составьте свой список приятных дел для повышения уровня счастья.



Погода последнего осеннего месяца располагает к созданию уюта и тепла в своем доме. Мы не можем поменять погоду за окном, но мы можем изменить и влиять на погоду своей души или точнее на свое психологическое состояние, мы сами создаем свою реальность, и в этом нам может помочь хюгге – жизненная философия, интерес к которой во всем мире только возрастает.

Хюгге – это уют и простота, наслаждение моментом, особая атмосфера, душевная теплота, умиротворение с нотками безмятежности и комфорта. А

еще хюгге-это забота о себе и своих близких, психологическая самопомощь и счастье в мелочах, таких как, зажженные свечи, мерцающие огоньки гирлянд, чашка горячего чая или какао, неспешная беседа с любимыми и дорогими сердцу людьми.



Запланируйте захватывающее общественное мероприятие или просто примите участие в нем. Опросы людей из различных стран мира показывают, что человек чувствует себя максимально счастливым, находясь в обществе других людей.

Освойте что-нибудь новое: удивите себя! (на просторах интернета огромное количество бесплатных обучающих роликов и курсов в Вашем распоряжении).

Подумайте, кому Вы можете оказать помощь. Доказано, что забота и бескорыстные добрые дела улучшают настроение, повышают уровень счастья и увеличивают психологическое благополучие человека. Отправьте письмо благодарности близкому человеку (в смс сообщении или по электронной почте) – исследованиями установлено, что чувство признательности и благодарности делает нас счастливее.

С приходом ноября, когда позади осталась пора ярко-желтого и багряного листопада, дни становятся короче, а ночи темнее - самое время активно включаться в практики заботы о себе – зажигать себя вдохновляющими целями, интересными занятиями, делающими нас счастливыми, оптимистичными и мотивированными!



ЗАГАДКА ДЕТСКОЙ ОДАРЕННОСТИ

На первых этапах изучения одарённости она рассматривалась через призму понятия способности [1]. Однако развитие представлений о природе одарённости привело к пониманию этого явления, не только как интеллектуального, но и как личностного феномена, требующего исследования личности одаренного ребенка в целом. Личность, ее направленность и система ценностей ведут за собой развитие способностей и определяют реализацию индивидуального дарования [2, 52 с.].

Формирование личности ребёнка происходит, прежде всего, в семье. С точки зрения системного подхода, семья может рассматриваться как система. Системный подход предполагает, что семья является целостным образованием, состоящим из нескольких (или множества) взаимосвязанных членов семейной системы. Последние функционируют в соответствии с общей функцией системы и их свойства определяются этой функцией, а не являются следствием только их собственной природы. Качества участников семейной системы, связанные с реализацией функций семьи, выступают как системные качества и присущи людям только в связи с принадлежностью к семье. Ребёнок, выступая в роли подсистемы (члена семьи) семейной системы обретает индивидуальные особенности, отличающие его от других участников семейной системы. Индивидуальные особенности ребёнка определяются функциями семьи как системы и присущи ему только, как участнику системы.

Семейная системная психотерапия успешно применяет принципы системного подхода в анализе и объяснении динамики изменений в семье [3]. Одарённый ребёнок является одной из подсистем семейной системы. Природа (специфика) одарённости каждого ребёнка связана (а, возможно, определяется) системой сложившихся отношений в конкретной семье. Важно понять какую роль играет одарённость ребёнка в развитии семейной системы. Эта роль может быть разной. Например, хорошо известно, что проблемное поведение и невротические симптомы можно рассматривать как реакцию ребёнка на угрозу разрушения семьи как системы. Одарённость же ребёнка можно рассматривать как системное качество определяющее направление развития семейной системы. Ребёнок выступает в роли значимого другого для родителей. Отношения с ним, его развитие приоритетны для родителей. Ребёнок становится точкой роста семьи. Одарённость ребёнка проявляется тогда, когда это необходимо для развития семьи, как системы. Это происходит на определённой стадии развития

родителей (как людей взрослых) и на определённой стадии развития семьи. Если же появление ребёнка происходит в иные стадии развития родителей и семьи, то одарённость ребёнка может не проявиться и останется в латентной форме. Одаренность ребёнка не проявляется, если этого не требуется для развития (или сохранения) семейной системы. Как можно изменить отношения в семье, чтобы одарённость ребёнка проявилась? Как определены цели семей, в которых растёт одарённый ребёнок? На какой стадии развития находятся родители и семейные системы, в которых растут одарённые дети? Все эти вопросы требуют специальных исследований.

Литература:

1. Теплов Б.М. *Избранные труды: В 2-х т. Т. I.* – М.: Педагогика, 1985. – 328 с.
2. Климонтова Т.А. *Самоорганизация внутреннего мира интеллектуально одарённых старшеклассников: структура и функционирование. Диссертация на соискание ученой степени доктора психологических наук.* Ярославль. - 2014. - 408 с.
3. Варга А.Я. *Введение в системную семейную психотерапию.* – М.: Когито-Центр, 2011. – 182 с. (Современная психотерапия).

Содержание

Предисловие	3
М.В. Жижина. <i>Личное отношение: пауза или новые горизонты</i>	4
А.К. Кравцова. <i>Как не прокрастинировать, работая на «удаленке»</i>	7
С.В. Фролова. <i>Творим хорошее настроение – укрепляем иммунитет!</i>	11
А.А. Карелин. <i>Мы не в силах изменить направление ветра, но мы всегда можем поменять положение паруса!</i>	13
Г.Н. Малюченко. <i>Мне очень трудно находиться в самоизоляции! Как долго человек способен жить в таких условиях?</i>	15
М.М. Орлова. <i>Панические состояния: причины, проявления и коррекция.</i>	20
Н.М. Романова. <i>Домашнее насилие в режиме "самоизоляции"</i>	22
С.Д. Крикун. <i>Поиск работы: с чего начать?</i>	24
Анджи Татьяна Ривера Кальдерон. <i>Как насчет того, чтобы провести самоизоляцию с заботой о себе?</i>	27
Е.Г. Евдокимова. <i>Как привить детям интерес к чтению книг</i>	29
А.А. Карелин. <i>Путь к цели</i>	31
М.В. Жижина. <i>Постановка целей в жизненной навигации человека</i>	36
Е.Г. Евдокимова. <i>Терапия чтением книг или библиотерапия</i>	42
Е.И. Ярошенко. <i>Эмоциональное выгорание в условиях самоизоляции</i>	44
Л.Н. Аксеновская. <i>«Вернемся к тем, кто нас ждет» История Первая</i>	49
Л.Н. Аксеновская. <i>«Вернемся к тем, кто нас ждет» История Вторая</i>	53
Л.Н. Аксеновская. <i>«Вернемся к тем, кто нас ждет» История Третья</i>	56
Л.Н. Аксеновская. <i>«Вернемся к тем, кто нас ждет» История Четвертая</i>	59
Л.Н. Аксеновская. <i>«Вернемся к тем, кто нас ждет» История Пятая</i>	63
Л.Н. Аксеновская. <i>«Вернемся к тем, кто нас ждет» История Шестая</i>	66
Л.Н. Аксеновская. <i>«Вернемся к тем, кто нас ждет» История Седьмая</i>	70
Л.Н. Аксеновская. <i>«Вернемся к тем, кто нас ждет» История Восьмая</i>	74
Г.Н. Малюченко. <i>«FOCUSING» Юджина Джендлина – мета-навык, обнаруженный у успешных клиентов</i>	79
Т.В. Белых. <i>Коучинг: философия и технология понимания себя</i>	86
М.В. Жижина. <i>Волшебство мозаики счастья (статья первая: представления о слагаемых счастья)</i>	89
А.С. Осокина. <i>«Трудный» возраст: как пережить переходный возраст? ..</i>	94
Е. Соколова. <i>Послеродовая депрессия: что делать, как выйти?</i>	97
М.В. Жижина. <i>Практики достижения цели: техники и приемы повышения уровня самомотивации</i>	99

А.А. Карелин. <i>Нейролингвистическое программирование: техники формирования мотивации</i>	106
М.В. Жижина. <i>Позитивные эмоции как психологический бензин личности (психологические практики регуляции эмоциональных состояний)</i>	111
М.В. Жижина. <i>Держим курс на счастье (новая рамка для осенне-зимней хандры)</i>	126
А.А. Карелин. <i>Загадка детской одаренности</i>	136

Научное издание

ПО МАТЕРИАЛАМ РУБРИКИ
«ДЕЖУРНЫЙ ПСИХОЛОГ»

Формат 60x84 1/16. Бумага офсетная. Подписано в печать 8.06.2022.
Гарнитура Calibri. Печать цифровая.
Усл. печ. л. 8,14. Тираж 300 экз. Заказ 0058.

Издательский центр «Наука»
410600, Саратов; Пугачёвская, 117, к.50

Отпечатано с готового оригинал-макета
в типографии ИП «Экспресс тиражирование»
410005, Саратов; Рахова, 187/213, офис 220 ☎ 27-26-93

